姉 ageha

お姉さんアゲハ

5月号 [特別定価 ¥650]
偶数月7日発売 2014年5月10日発行

ギャルでもない! おばさんでもない!
アラサーのお姉さん世代のためのビューティ雑誌です❤

なりたい顔が絶対見つかる!! 最新チーク&シャドー&眉事情❤
甘辛メイクMAP❤

綴じ込み付録❤
老け顔タイプチェックリスト付き!!
美容皮膚科でキレイを手に入れる Lesson5

完全すっぴんの前には段階をふみたい!!
お泊りメイク&スキンケア

定番デニムを着こなしてこそおしゃれ上級者★
ジャケット ショーパン カラーパンツ 小物
大人デニムSNAP

寝坊した日や時間がないときに!! 3分・5分・10分で巻かずに完成❤
3プロセスでできる時短ヘアアレンジ

オシャレ番長荒木さやかの日常を誌上再現❤
さやかの 4~5月 ファッションスケジュール帳

フチ細ブラウン ちょいデカブラック ナチュラルグレー
オトナのカラコン指南書

女子力高い物にまみれて生きていたい❤
バッグの中身と身の回りの物 ALL499!!

荒木さやかはメンズライク!!／早川沙世は香りアイテム❤／桜井莉菜はデコキラ★／杉山佳那恵はディズニー❤／加賀美早紀はリップコスメ♪／Tokyo Nadeshikoはプチプラ命!!／青木りえはやっぱりCHANEL★／山田るり子は派手カワグッズ❤／真優川 咲はピンク祭り♪

ライフスタイルP・宮下美恵ちゃんに学ぶ!!
こだわりインテリア❤
リビング 子供部屋 寝室 洗面所

祝・第3子出産から3人の子育て&自分美容法まで24時間密着!
けいこさんのmama'sルール❤

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞❤
Nadeshiko 相談室 "脱・ベルサイユ"メイク&ファッション／SNS&ブログの写メテク14／春から初夏まで使えるハンド&フットネイル図鑑／勝負日直前お助け施術／若いコとの境界線はどこだ!?／かなつ久美先生のお金をかけずにおうち美容

¥4,900(税別)

と身のまわりの物 All 499!!

力高い物にまみれて生きていたい♥

お姉さん29人のリアル私物大公開!!

バッグの中身

お姉さんたちが日常生活で愛用している物大集合✧✧
洋服や美容グッズはもちろん、誌面では
なかなか見ることのできない趣味のものや
家庭用品もたっぷり見せちゃいます
そしてバッグの中身もチェック!! プライベート
丸出しの私物オンパレードをご覧あれ♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Emiko Matsumae
SPECIAL THANKS_film craze studio
EDIT&TEXT_Haruka Noda

バッグの中身はココロの鏡!! だから女子

Bagの中身は **メンズライク!**

身のまわりのものは **海外戦利品まみれ!!**

荒木さやか

Sayaka Araki

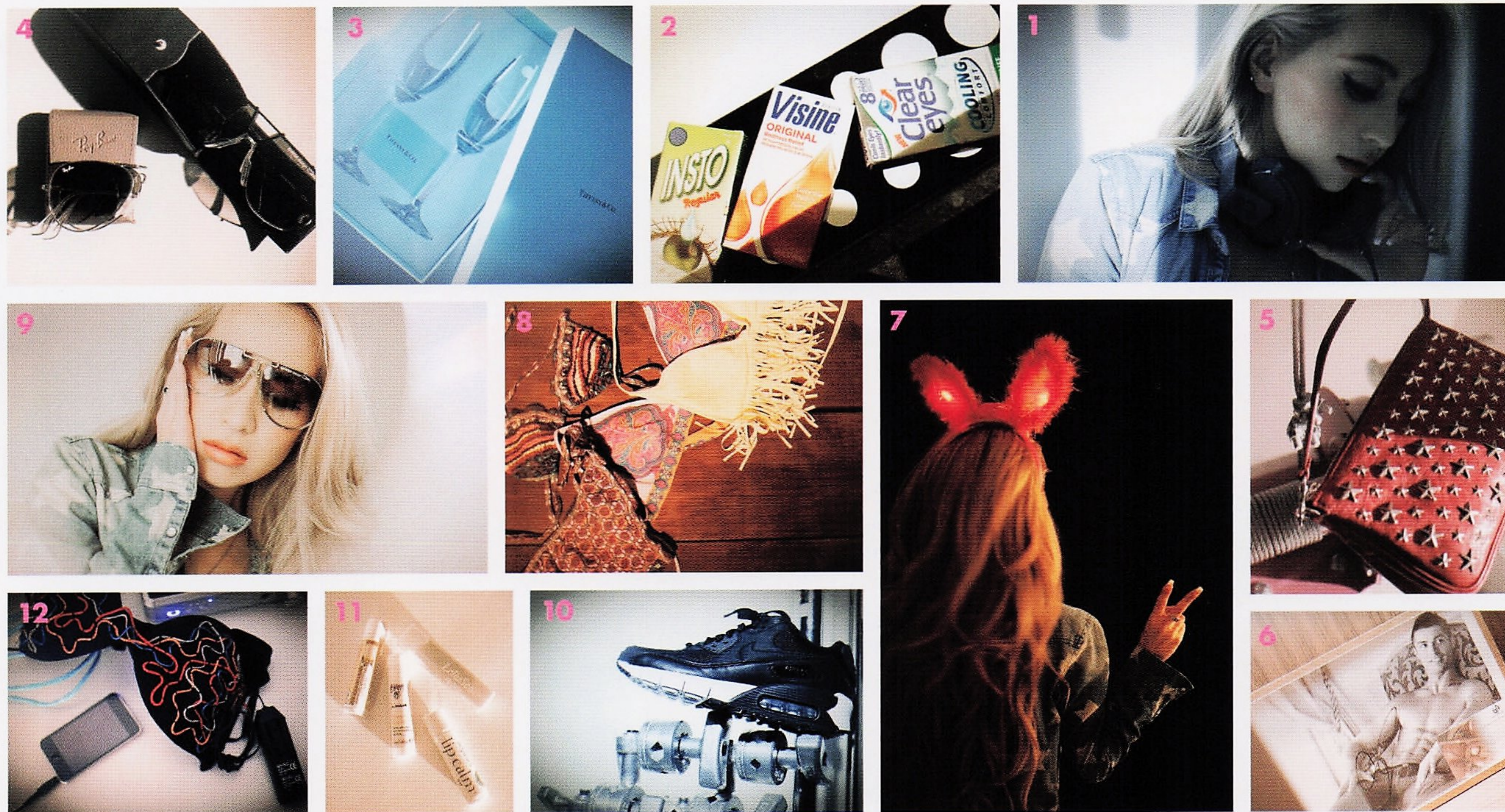
専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

花粉症がヤバ〜い💧　だから最近はマスクと薬が手放せなくて、持ってないと死んじゃう！　それ以外は日本にいても海外にいてもバッグの中身は基本同じ。薬とかメイク直しの道具とか、細かい持ち物が多いからなんでもポーチに小分けして整頓してるよ♪

毎日使うものは人とかぶらない日本未入荷アイテムを海外で購入✧

数年前に海外で買ったプラダのサフィアーノはデニムが今年っぽくて◎。Aサングラスは季節問わず常備　B鏡　C花粉とか風邪対策の常備薬が入ったポーチ　Dリップクリームはないと生きていけない　E白のクロム長財布は日本未入荷　Fバレンシアガのキーケース　G携帯用充電器　HiPhone5C　Iマスク　JMCMのポーチにメイク直しの道具が入ってる

さやかが最近買った＆もらったもの♡

だいたいは海外で買ってきたもの。日本にいるときも、国内で買えないものを海外から取り寄せるのがマイブーム。最近は人からのプレゼントもレアものだったりで嬉しい♥

1 誕生日プレゼントにいただいた Skull candy のヘッドフォン。名前の通りスカルモチーフが入っててかわいい♥　2 海外に売ってる目薬は充血がすぐ取れるから行くたびに大量買い✧　3 ティファニーのシャンパングラスも誕生日プレゼントにいただいたもの。4 サングラスも海外に行くと買うもののひとつ。左のレイバンは折りたたみ式で持ち運びが超便利！　右はカザールのもの。　5 ジミーチュウのポーチはさくりなの事務所の社長にいただいた。クラブで遊ぶときとかに便利☺　6 なんと C・ロナウド本人のサイン入り写真！　友達が人を介してもらってくれたの♥　7 フェスに行くとつい買っちゃう電飾アイテム✧　これは Tomorrow World の会場で買ったうさみみ♥　8 海外のビーチに行くと毎日違う水着が着たくなるから集まったもの。右から Body Glove、ヴィクシー、Agua Bendita のもの。9 超お気に入りのサングラス。カザールの 80's ヴィンテージでブラピとおそろい！　10 海外の NIKE のサイトでカスタムオーダーしたスニーカー。Hardwell とまったく同じデザインにしちゃった♥　16,000 円くらいだったよ。11 常にリップを塗ってないと嫌で買い集めたものたち。お気に入りは右の Lelia Sea。他は右からジョンマスター、Jetstar でもらえる bloom、whole foods。12 電飾つきブラは 7 と一緒に買った。

小バッグしか持ってないくらい大荷物が苦手だからいつも身軽(^^)

編み目がかわいいバッグはカリアングで15,000円。AiPhoneはケースがお気に入り　Bハンドクリーム　Cアヤノ リュバンのシュシュ　Dフランフランで買った手鏡はミニサイズだから持ち歩きに◎　Eサンローランのお財布は2つ折りだから小バッグに最適　F鍵　Gメイク直し道具を入れたポーチ　Hグッチのサングラスは紫外線が気になる時期に　I小銭入れ

Bagの中身は **超軽装！**
×
身のまわりのものは **かわいい柄物まみれ!!**

宮下美恵さん Mie Miyashita

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）　既婚・娘2人

手持ちの荷物も家の中も無駄なものは持ちたくないタイプ♥　その辺に買い物に行くくらいなら小銭入れと携帯とリップだけしか持たないの(^^)　だから持ってるバッグは小さいものばかり♥　そのほうが無駄な買い物もしなくなるからお財布にもやさしいかもね✧

美恵が最近買った＆もらったもの♡

相変わらず家庭用品と洋服に囲まれて生活してる♥　この春は柄物アイテムがたくさん集まったよ(^^)　かわいくないものは買わない主義だから気に入ってない物は手元にナシ♪

1娘２人のおそろいエプロンはJessie Steele。襟元がかわいいの！　2Baci Milanoの食器。メラミンなのに高級感があって食卓が華やかになるから好き♥　3Lala bellのエプロンはヘアバンドもセットになっててかわいいの。7,500円くらい。4SPARAのランチョンマット。2の食器を置くと上から柄が透けてオシャレなんだ✧　1枚1,200円。5ニットもサロペットもダニアン。ボーダーなのにオフショルっていうところが珍しくて好き♥　6SPARAのお弁当箱セットは娘のイベント時用に。ダマスクもピンクなら子供も気に入ってくれる(^^)　7迷彩のフラットはつま先が四角くてトゥーシューズみたいなデザインなの！　セレクトのもので8,000円。8ボーダー大好き！　見かけるとついつい買っちゃう。このチェーン付きのセットアップはAULA AILA。9リボンの紐がかわいくて買ったスニーカーはワンダーのもの。かわいいし歩きやすい♥　10,000円くらい。

米さやが最近買った＆もらったもの♡

食器やインテリアアイテム中心♥　インテリアを落ち着かせてる分、小道具はかわいくして女の子っぽくしてるよ(^^)　エプロン大好きで家にいるときはだいたい着けてるんだ♪

1春服に合わせるヘアアクセが欲しくてOPAで購入。2つで3,000円弱(^^)　2ハンドソープは絶対このウルルアじゃなきゃ嫌なの！　薬用なのに見た目も香りもかわいい♥　3透明なヒールに惹かれて買ったパンプス♥　JerryGirlで5,000円でした。4今一番お気に入りのエプロン。Jessie Steeleのもので6,000円くらい。着るだけでテンション上がる♥　5どちらもJessie Steeleのエプロン。こんな柄他にない(^^)　6メラミン製の食器が好きで、これはフランフランで買ったもの。友達の間で流行ってる柄なの♪　7Radyのクッションカバーは１枚3,000円。マーブル柄がお気に入り(^^)　8アンティーク感がかわいい写真フレームは堀江のおしゃれ雑貨屋さんで購入。好きな柄の布を入れて飾る予定✧　9Radyのセットアップは大阪でめっちゃ流行ってる！　上下で9,500円くらい。10右は1個100円だったから買ってみた柔軟剤。TOCCAの洗剤はクレオパトラの香りが♥。左下のダウニーボールはマイブーム(^^)

Bagの中身は **美容意識！**
×
身のまわりのものは **引っ越し後の家庭品まみれ!!**

米本さやかさん Sayaka Yonemoto

アパレルプロデューサー（29歳／大阪府）　独身・子供なし

最近引っ越したばかりだから家財道具をそろえてる最中なんだ♥　インテリアやキッチンまわりのものってこういうタイミングじゃないと買わないから楽しい(^^)　手荷物は普段から多くていつもバッグが重い(笑)。今日は大阪と東京を往復する荷物だから色々詰まってる！

バッグは結局バレンシアガが好き♥　Aシャネルのサングラス　Bミニ水筒。お味噌汁も入れられちゃう(^^)　Cフィッツは大好きすぎて常備　Dキーケースとカードケースはシャネル　EFお水とハンドクリームは必須　G長財布もシャネル　HIMN身だしなみセット　J携帯には常にイヤホンがついてて音楽聴いてる　KL新幹線に乗ってるとむくむからコロコロして対策

新幹線の移動ってなにかと必要なものが多くなっちゃう(^^)

Bagの中身は **カラフル!** × 身のまわりのものは **香りアイテムまみれ!!**

早川沙世

Sayo Hayakawa

専属モデル（30歳／東京都） 独身・子供なし

最近は気づいたら赤系アイテムが多くなってた★ 黒ばっかり集まる時期もあるし、いつも無意識に同じ色が集まるんだよね😊 バッグの中は本当はごちゃごちゃで奥底から色んなものが出てくる（笑）。コレだけは絶対ないと困る、ってものを今日はお見せします♥

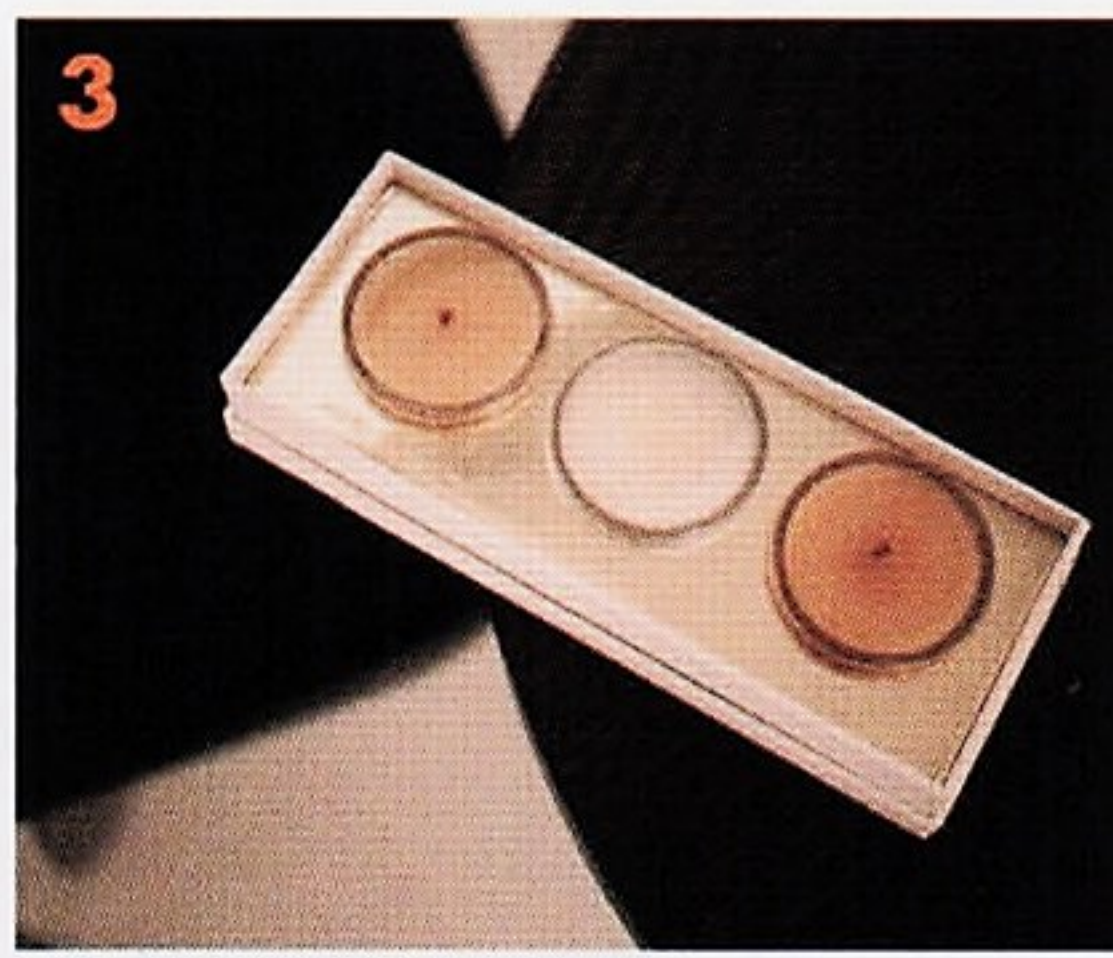
赤は持ってると元気になるし差し色にも◎♥

A B C D E F G H I

バッグはバーキンの25cm。**A**エルメスの長財布は色の組み合わせに一目惚れして買ったもの **B**マジックカーラーは前髪のお直しに必須 **C**香水はランバンのジャンヌを愛用中 **D**Diorのサングラス。ないと無理 **E**携帯はiPhone2台とガラケーの3個持ち **F**飴ちゃん **G**鍵。キーホルダーはカルティエ **H**リボンピン **I**ヴィトンのポーチはメイク道具が入ってる

沙世が最近買った&もらったもの♡

人にプレゼントとして買うことが多かったキャンドル。色んなのを見ていくうちに自分がハマっちゃった✧ 多少高くても、いい物はやっぱり香りの良さが全然違うんだよね😊

8 5 3 1 9 6 4 7 2

1FRAY I.Dのワンピは後ろでリボンを結ぶデザインが気に入って買ったもの♥ 18,000円くらいだったよ。**2**ハワイで買ったヴィクシーのANGELシリーズ。ボトルの羽根モチーフがかわいすぎてライン買いしちゃった♥ 洗面所に並べて飾ってる✧ **3**DiorのJ'adoreシリーズのキャンドルもハワイで購入。まだ使ってないんだけど置いておくだけでいい香りが漂うの😊 **4**ヴィクシーのボディークリームが好き。自分で買ったり、友達からもらったりして集まった😊 香水代わりに使うこともあるよ♪ **5**TOCCAのキャンドルはユマの香り✧ さわやかで上品な匂い♥ 伊勢丹で3,000円くらいだったよ。**6**ボルスパのピンクマグノリアの香りは箱の見た目のかわいさで買ってみた★ 女の子らしい匂い♥ これは1,500円くらい。**7**デイナデッカーのキャンドルはまだ使ってないけどつけるとパチパチって木が燃えるような音がするんだって。これも伊勢丹で15,000円くらいだったよ。**8**ケアテクトOGのシャンプーとトリートメント。お試しセットで850円★ お店で扱ってるものだから買ってみた😊 **9**シャネルのブーティーは完全に沙世好みのデザイン♥ 15万円くらいだったよ！

ピンクのバーキンは春らしさ満点♥
あえてカラー服に合わせます☺

バーキンは25㎝が好き♥　Aトリーバーチのポーチはメイク道具入れ。今日は撮影だから持ってるけど普段は小分けに　Bヴェルニの小銭入れ　Cヘアクリップ　Dプッチのキーケース　Eタオルハンカチ　Fシャネルのお粉　Gヴィトンのカードケース　Hエルメスのお財布　Iスマホケースは8caratでデコってもらったもの　Jクロエのハンドクリーム

Bagの中身は **1品ずつが派手！**
×
身のまわりのものは **肌ケアアイテムまみれ!!**

山田るり子さん

Ruriko Yamada

IT企業 代表取締役社長（29歳／東京都）独身・子供なし

バッグが大好きなので少なくとも3日に1回はバッグを入れ替え。エルメスのバッグを持っていることが多いです✧ 最近は改めて美容が好き♥　新しい事業に向けて研究も兼ねつつ、色んな美容グッズをお試し中✧　いいものが見つかると嬉しいし楽しいですよ♥

るり子が最近買った＆もらったもの♡

一番のヒットは美顔器。最近は高機能なものが電気屋さんで買えるんですね。新しいものや自分に合ったいいものを見つけると、ケアが楽しみになるしキレイになれて一石二鳥✧

1生理不順で悩んでいたときに人に勧められた命の母。飲んでみたら調子が良くて5個まとめ買いしたくらい♥　2定期的にブラジリアン脱毛をしているのでアフターケアのローションをサロンで購入。リカのもので4,000円くらい。3韓国で買ったClaraという漢方。デトックス効果があってお通じが良くなります！　4ラヴィの美顔＆脱毛器。これはポータブル用なので旅行のときに活躍中♥　40,000円弱でした。5リーボックのスニーカーは加圧ジム用。派手な色がかわいい☺　6衣里クリニックのフェイスマスク。クリニック専売品なだけあって肌にやさしい♥　7エビスの美顔器は肌が乾燥しているときにいい感じ♥　8ラヴィの美顔＆脱毛器で家庭用。1カ月毎日使い続けていたらシミがほぼなくなりました！　50,000円くらいでしたがかなりいいお買い物です♥　9エスティローダーのマイクロエッセンスは保湿力抜群！

RIRIが最近買った＆もらったもの♡

ここ3～4カ月で美容グッズばかりこんなに買っちゃいました!!　わりと凝り性なんです（笑）。半身浴も好きで入浴剤とかも集めてる。お風呂の間は大好きなゲームで暇つぶし✧

1旅行するときに飛行機内で欠かせないネックピロー。ぶるぶる振動がきて首がマッサージできるんですよ！　ネットで2,500円くらいでした。2パナソニックのスチーマーと低周波。低周波は肩が張ってるときに◎☺　3首マッサージの枕。お昼寝ついでに使ってます。LABIで買いました★　4美顔＆脱毛のラヴィ。これ1つで2つの機能っていうところがいい♥　同じくLABIで50,000円弱でした。5DS大好き！　マリオ系大好き！　お風呂の中でひたすらやってます★　6パナソニックのエアーマッサージャー。足裏マッサージの機械です。テレビ見たりメイクしたりしながら気軽に使えて◎。8,000円くらい。7入浴剤、ボディスクラブ、ボディオイルなどのコレクション♥　お気に入りはAVEDAのCHAKRA。精神状態を整えるアロマスプレーで心が落ち着くからすごい！　1個4,800円くらい。8 9ナノイーのヘアケアグッズは各7,000円。

Bagの中身は **シンプル！**
×
身のまわりのものは **美容グッズ20万円相当まみれ!!**

RIRIさん

Riri

ダンサー（25歳／東京都）独身・子供なし

ここ数カ月で突然美容オタクになったRIRIです。本当はガーリーな雰囲気が好きなんだけど自分プロデュースがうまくいかなくて日々研究中！　普段使う小物はシャネルでそろえてます♥　持ち物に似合わないけどヘッドフォン命！　ダンスの曲聞いたりしてますよ♪

キャビアスキンのマトラッセは小さめなのにココマークが大きくて好き♥　AiPhone　Bヘッドフォンはモンスタービーツ。　Cお財布。マトラッセのピンクがめずらしくてお気に入り★　Dハンカチ　E歯ブラシ。食べたら即磨きたいので✧　Fマスク。花粉対策もあるけど持ってると便利　Gメイク道具はこの中に。シャネルのコフレについていたポーチです

いつでもどこでも歯を磨きたい
歯ブラシがないと落ち着かない

Bagの中身は **リップメイク命!** × 身のまわりのものは **キラキラシンデレラまみれ!!**

加賀美早紀 Saki Kagami

専属モデル（29歳／東京都） 独身・子供なし

機械音痴な加賀美です。つい最近人生初のパソコンを買った、っていうくらい　スマホを使うのがギリギリ（笑）。だからパソコンとかタブレットとか電子機器を持ち歩くなんてまずないので荷物は超少なめ。お財布と携帯しか持たない日も普通にあるよ♪

荷物が少ないのでこのバッグでも大きいと思うくらい！

A B C D E F G H

バッグはエミリオプッチ。パッと見プッチらしくないけど中が柄でかわいい♥　Aメイク道具はリップだけ携帯　Bボールペン　Cお財布は昔セレクトショップで買ったもの　Dハンカチとティッシュ　EiPhone　FイヤホンはiPhoneに挿して音楽を聴く用　Gドンキで買った鏡　Hリップのお直しは絶対おしりふきがいいの！　リップの皮とかキレイに取れるから✧

早紀が最近買った&もらったもの♡

キラキラしたもの・シンデレラ・ディズニー・素材のいいお洋服が好き♥　シンデレラ好きが友達の間では有名で私のあだ名がシンデレラに（笑）。靴モチーフのものに弱い✧

5 4 3 2 1 8 7 6 12 11 10 9

1aqua girlのニットとシャツ。あえて白on白で着たい♥　2中目黒の雑貨屋さんで買ったキャンドルホルダー。家でキャンドルを灯すのが好きなんです♥　3CHANCEのボディクリームは誕生日にいただいたもの。置いておくだけでかわいいしもちろん香りも良くてお気に入り　4マカロン型のミッキークッションはTDLで買いました★　5ピンクのキラキラがかわいくて買った小物入れはフランフランで1,500円くらい。アクセサリー入れにピッタリ✧　6Aマックイーンのシャツは25,000円くらい。素材がいいから着てて気持ちイイです★　7これも誕生日プレゼントでもらったライター。ピンクのキラキラが本当に好き♥　キャンドルに火をつけるときに活躍中　8ケイトモスが好きで買った本。9シンデレラ城近くのガラス細工のお店で買ったもの。気に入りすぎて３つまとめ買いしちゃった✧　10旅猿のゆるさが好きでついDVDをGET!!　11美顔器はドクターピュアラのもので最近使い始めた！　肌の透明感がアップする気がする✧　12テロンとした素材感が気に入ったTシャツはスタニングルアー。10,000円くらいでした。

ライター業に対応できるようにA4サイズの入るバッグが基本✧

バッグは神戸レタスのもの。ショルダー紐がついてて持ちやすい　Aメイク道具はお直しアイテムだけ　B展示会でもらった電動歯ブラシ　Cスケジュール帳　Dサングラス　Eカメラは生活の一部　Fお財布はZARA　G豹柄iPhoneケースにはPASMOも入ってる　H家の鍵はヴィトンのキーホルダーにセット　Iミンティア　J鏡　Kプラダのペンケース。これも仕事道具

Bagの中身は **仕事対応！**
身のまわりのものは **万能なキッチングッズまみれ!!**

水野祐香さん

Yu-ka Mizuno

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし

書類を持つことが多いから手荷物が少なくても大きいバッグが安心　それでも荷物が増えそうなときはサブバッグを持ち歩くようにしてるよ♥　ありあわせの紙袋に荷物を入れるのはオシャレじゃないし…！　バッグは毎日入替。そのほうが荷物も整理できるから♪

祐香が最近買った&もらったもの♡

相変わらずキッチンアイテムをコツコツ収集中　いい道具があるとお料理するテンションも上がる♥　服はプチプラだけどプチプラに見えないものを選んで買いそろえたよ♪

1エスペのローファーは8,000円。高級感のあるプレートが気に入ってる　2無印のお玉立て皿。お玉が倒れないようにできてる優れもので目から鱗✧　600円だったよ。3シンプルなパンツはユニクロ。ピタピタすぎずゆるすぎない、今年らしいシルエットで気に入ってる♥　4今年はやっぱりギンガムチェックを着なきゃと思って買った　これは神戸レタスで2,000円。5ロゴスエットも神戸レタスで2,000円。あえてビジューネックレスやスカートを合わせてガーリーに着たいな　6持ち手がオシャレなカトラリーはZARA HOME。7スイーツのお取寄せにハマってる♥　伊藤久右衛門の抹茶生チョコはリピ買いするくらいハマってて人にあげても喜ばれるよ♪　8オーラルケアの道具。舌ブラシと拭き取りタイプの舌ケアアイテム。9中野明海さん本はメイクの参考になる♥　10シースルーの袖がかわいいニットも神戸レタスで。

百代が最近買った&もらったもの♡

エステサロンを経営しているので興味の先はやっぱり美容グッズやダイエット製品✧　自分のお店で扱うものは自分でも必ず試すし、目新しいコスメは欲しくなっちゃいます♥

1クリオネの美顔器。こんなに小さいけどLEDとEMSができて肌荒れやたるみに効くんです！　50,000円くらい。2電動歯ブラシは仕事前のマウスケアに。3ダイヤのパウダー入りというところに惹かれて買ってみたDIAMOのコスメ。どれも塗るとキラキラ✧　夜のお店とかパーティーに良さそうです　4アイライナーのタトゥーシールはお店で扱っているもの。結婚式やパーティーのときに使う方が多いので私も買ってみました♥　プラザやハンズで500円くらいで買えます♪　5最近飲み始めたトリプルカッターというサプリ。カロリーカットしつつも栄養がとれるから身体に良いみたいでダイエットに効きそうです♥　8,400円でした。6サングラスはディオールとクロエ。7デコミラーは飾っておくように買ったもの♥　8これ実は紙袋なんです！　雑貨屋さんで500円くらいで買いました。荷物が多い日のサブバッグとして使っています

Bagの中身は **白が基本！**
身のまわりのものは **お試し美容グッズまみれ!!**

二ノ宮百代さん

Momoyo Niomiya

飲食店・エステサロン経営（31歳／群馬県）独身・子供なし

前号で私のお店を紹介してもらったのがきっかけで出ることになった百代です♥　毎日車移動が基本なので、手荷物は少なめ。大きな物は車に置きっぱなしにできるので楽チン✧　小物はヴィトンが好き♥　白のエピは珍しいので見つけたら買うようにしています★

バッグはヴィトンのエピ。今年の1月に買ったばかりです♥　ADHCのリップクリーム　Bスマホはdocomoのメディアス　CBODY SHOPのハンドクリーム。保湿力がかなり高くて群馬の乾燥した空気には欠かせません　Dバッグとおそろいのカードケースは3年前に購入。電車にもよく乗るのでSuicaが入っています　Eヴィトンの手帳　Fバッグとおそろいのお財布

昼の仕事も夜の仕事もこれだけの荷物で片付いちゃう

Bagの中身は
ピンクとくまたん！

×

身のまわりのものは
デコキラグッズまみれ!!

桜井莉菜
Rina Sakurai

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

気づいたらピンクの小物ばっかりバッグの中に入ってた　誕生日とかクリスマスになると事務所の社長がピンクのジミーチュウをプレゼントしてくれるからピンクまみれに♥　重たい荷物が嫌いだから必要なものは小分けにしたりして軽量化する努力をしてる（笑）★

ピンクのバッグにピンクの小物♥テンション上がる♥

ガーリーにもロックにも持てるジミーチュウはヘビロテ中！　AiPhone　B皮膚科で処方してもらったクリームは肌トラブルや乾燥対策に　Cヘアクリップ　Dクロエのボディークリームをボトルにうつしかえて携帯。香水代わりにも　E痛くなったらいつでも付け替えられるようにカラコン　F綿棒　Gメイク直しの道具　Hお粉　I鏡　Jジミーチュウのお財布

莉菜が最近買った＆もらったもの♡

相変わらずキラキラした小物が好き♥　実用性あるない関係なく、持ってるだけでときめくよね　最近は昔からの持ち物をデコってもらってリメイクするのにハマってるよ♥

1リラックマのぬいぐるみはファンの子からいただいたもの。この子ね、歩くの！　遠くから「おいで～」って呼んで遊んでる（笑）♥　コリラはUFOキャッチャーでGETした！　2ジミーチュウの香水は見た目も香りも◎。クロエのボディクリームは香りが好きすぎる。バッグの中に入れてるボトルの元がコレ。3ミニオンみたいな顔がかわいいチャームはロンドボールの社長さんからいただいたもの♥　デコったパンプスはライター。名刺ケースはwizでデコってもらった✧　4サングラスは最近ネットでまとめ買い。右２つはネットで2,000円くらい、左のボンジッパーは10,000円くらい　5 6フェザーとかちょうちょのモチーフに弱い♥　ピアスあいてないからイヤリングでかわいいものを見つけたら即買っちゃう★　7wizでデコったサングラス。前から見ても横から見てもキラキラ✧　8香水の瓶はおみやげでもらった。飾って眺めてる★　9メガネはおうち＆映画用。視力悪いから普通に度入りだよ。Zoffで購入。10右はメイベリンのお粉。左は通ってるエステで買ったマリコールのクリーム。18,000円するけど肌ツルツルになる✧　11ユニバで買ったモッピーっていうキャラのポーチ。こういうかわいいお化け大好きで、他にティッシュカバーとクッションも買った♥　左のもこもこペンはいただきもの♪

細々した持ち物が多いからミニバッグにまとめて整理

A B C D E F G H I J K

バッグはジミーチュウ。左右を折り入れて三角形に持てるところが好き♥　AF仕事前のブレスケアに　Bヴェルニの小銭入れは私のお財布(笑)。すぐ失くすからインバッグとワンセット　C前髪カーラー　Dボディミスト　EGメイク直しのときに使う乾燥対策品　Hハードグミ大好き　Iお茶するときに使うダイエット甘味料　Jカラコン　K鏡

Bagの中身は **Bag in Bag!**

×

身のまわりのものは **ぴんく! ピンク!! PINKまみれ!!!**

真優川(まゆかわ) 咲さん

Saki Mayukawa

ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）　独身・子供なし

癒しグッズ大好き♥　昔バレエやピアノを習っていたのでクラシックを聴くと落ち着く♪ 今はそこに香りアイテムをプラスして神経を休めてます　だからバッグの中にもいい香りのミストは必須。あとはやっぱりピンク色のものって女の子らしい気持ちになれます♥

咲が最近買った＆もらったもの♡

女の子らしいものが大好きなので気づいたらピンクばかり集まってました♥　寝る前にオルゴールの音色を聴いたりいい香りに包まれて癒し空間を演出するのが毎日の日課です

2 1 3 6 5 4 9 8 7

Classics The Best of Best

1ヴィクシーのNOIR TEASEシリーズの香水が大好き！　すごく魅力的な香り。海外に行く人に必ず頼んでは買って来てもらってます♥　2これも1と同じシリーズのボディクリーム。寝る前に塗って香りに包まれながら寝るのがシアワセ✧　3エスティローダーのリップは名前を入れられる特別感が好き。3,500円でした。4姉からもらった名前入りミラー。おもちゃっぽいけどドーリーな感じがツボです♥　5つい最近、地元・小樽のオルゴール館で買ったオルゴール。ひとつは楽しいときに聴く用で「星に願いを」、もうひとつは悲しいときに聴く用で「memory」が流れます。ひとつ2,500円くらい。6ひつじのアイピローはラベンダーの香り　7ジルの香りも好きでルームフレグランス、ボディクリーム、ハンドクリームそろえて枕元に置いてます♥　8クラシックのCDは眠れないときに◎　9グレードのアロマディフューザーは最近ドンキで買ったもの。部屋に置いてます♪

Bagの中身は **リップアイテム満載！**

×

身のまわりのものは **新婚ただようホヤホヤまみれ!!**

渡辺かなえさん

Kanae Watanabe

トレーラー運転手（29歳／東京都）既婚・子供なし

結婚しました♥　ひとりで生活してたら絶対買わなかったようなものが増えてきて新鮮✧ お鍋とか選ぶの楽しい(笑)！　洋服の趣味も変わってきて、ワンピ×ヒールが鉄板だったのにまさかのスニーカーを2足も買ったりとか。環境が変わると趣味も変わるのかな

かぁたんが最近買った＆もらったもの♡

今まで買ってたショップのものを突然買わなくなった。いきなり家庭的になったでしょ(笑)。結婚祝いをたくさんもらうから、知らなかったものを知れたりするのもおもしろい♪

3 2 1 5 4 8 7 6

LE COTON CHANEL

1サンローランのグロスとトムフォードのリップ。どちらも伊勢丹先行発売で撮影前に買ってきたもの。サンローランのは筆先がリップの形をしててかわいいの♥　2ボリューム感が気に入ったスニーカーはPUMAのスカイウェッジ。色違いで青も買ったくらい気に入っちゃった！　12,000円。　3DURASambientのピアス。コットンパールがマイブームなの！　3,500円くらいだったよ♥　4コットンは絶対シャネルって決めてる。使うたびにテンション上がるしふわふわ感が全然違うんだよね！　5旦那さんにもらった自慢の婚約指輪はGRAFF。ダイヤの透明感と輝きは素人でも分かるくらい他と違うの〜！　宝物✧　6アディダスのスニーカーは作業着に合うかなと思って購入。16,000円。7お鍋3つも買った！　リゾット専用のお鍋は30,000円もしたけど見た目が◎。8結婚祝いでいただいたココットはル・クルーゼ。もともとはこういうガーリーなデザインが好きだから超気に入ってる♥

B A C D E F

バッグはクロエのナノアリス。2013年のクリスマス限定だったもの★　A充電器　BiPadは調べものしたり地図見たりする用　Cドルガバの香水。日本で販売が終了しているもので海外に行くと必ず買ってる！　D手帳は仕事のスケジュール管理に　Eメイク道具はリップしか持たないよ。3色くらい入れておいて気分でつけかえてる♥　Fお財布はシャネル

限定ものや先行発売のブランド小物が好き♥

Bagの中身は
ディズニー!×ひきこもりグッズまみれ!!
身のまわりのものは

杉山佳那恵
Kanae Sugiyama

専属モデル（28歳／東京都）　独身・子供なし

なれるものならブレア様な
でも乙女な一面も残したい♥

ディズニーめっちゃ好き♥　気づいたらバッグの中身全部ディズニーだし、ディズニーコラボのコスメとか見つけたら絶対買っちゃう😸 ゴシップガールのブレアみたいに攻めの女になりたいからバッグは高級志向だけど、中身はディズニーまみれにしたいんです♥

A　C　B　D　E　J　I　H　F　G　K

バッグは春の新作のmiu miu。デニム素材が今年らしくてお気に入り♥　Aシャネルのお財布　B充電器は1つで2台とも対応できる物　Cボールペン　Dフリスクのストロベリー味がお気に入り♥　Eシュシュ　Fミニーコラボのクリアラスト　GHモンスターズインクのキーケースと化粧ポーチ。メイク道具は一式持ってないと不安　I携帯は2台持ち　J鏡　K手帳

かなが最近買った＆もらったもの♡

ディズニーのくまのお友達（笑）にかこまれながらゴシップガールを見てまったりするのがシアワセ♥　でも外では強気でいたいからハイブランドの小物で攻めていたいな😊

4　3　2　1　9　8　6　7　5

1トイストーリーのクッションはディズニーストアで買ったもの。おうちでゴロゴロするときに活躍中😊　2,000円くらいだったよ。2さくりなの事務所の社長にいただいたジミーチュウのポーチ。メイク道具を入れたり、ちょっとお出かけするときに活躍中★　3ジュリークのボディクリームは西武で3,600円。ジャスミンの香りは色気をアップさせてくれるらしいから、効果に期待（笑）✧　4ゴジップガールが大好きすぎてDVDは全部持ってる😊　ブレアが好きで憧れ！　5買ったばかりの空気清浄機は花粉対策に。パナソニックのナノイーで25,000円くらいでした。6コーヒーテーブルも最近購入。シンプルだけど足がアンティークなデザインで♥😊　フランフランで38,000円。7撮影でお買い取りしたエメフィールのランジェリー♥　下着はキレイなものを着けていると背筋が伸びるし自信が持てる気がする✧　部屋着としても◎。8ディズニーストア限定のユニベアシティは新しい子が出るたびにお迎えしちゃってる♥　ベッドの上に並べてるよ♪　9プラダのサングラスはサイドの個性的なデザインが好き♥　服がシンプルでもこれをつけてるとオシャレに見えるの★　33,000円でした。

大きいものよりこまごました雑貨を買うのが好き♥

真由美が最近買った＆もらったもの♡

くっだらないものばっかりですみません(笑)！　でも猫がすごく好きなんです🐱
飼ってた猫が旅立って以来、猫グッズを集め出して、見るとついつい買っちゃうんですよね。

バッグはカフスのもの。手錠のデザインが気に入ってるんだけど空港で止められました(笑)。 Aだてめがね　BiPhone。カバーが気に入ってる♥　C花粉対策用ティッシュ　D歯ブラシ。撮影で福岡から東京に来ると意外と長旅なので必須　E目薬。見た目がかわいくて薬局で買ったもの　Fガムはクロレッツのグリーンが好き　Gお財布はトリーバーチ

Bagの中身は **オーラルケア対応！**
身のまわりのものは **趣味満載な猫と温泉まみれ!!**

森 真由美さん

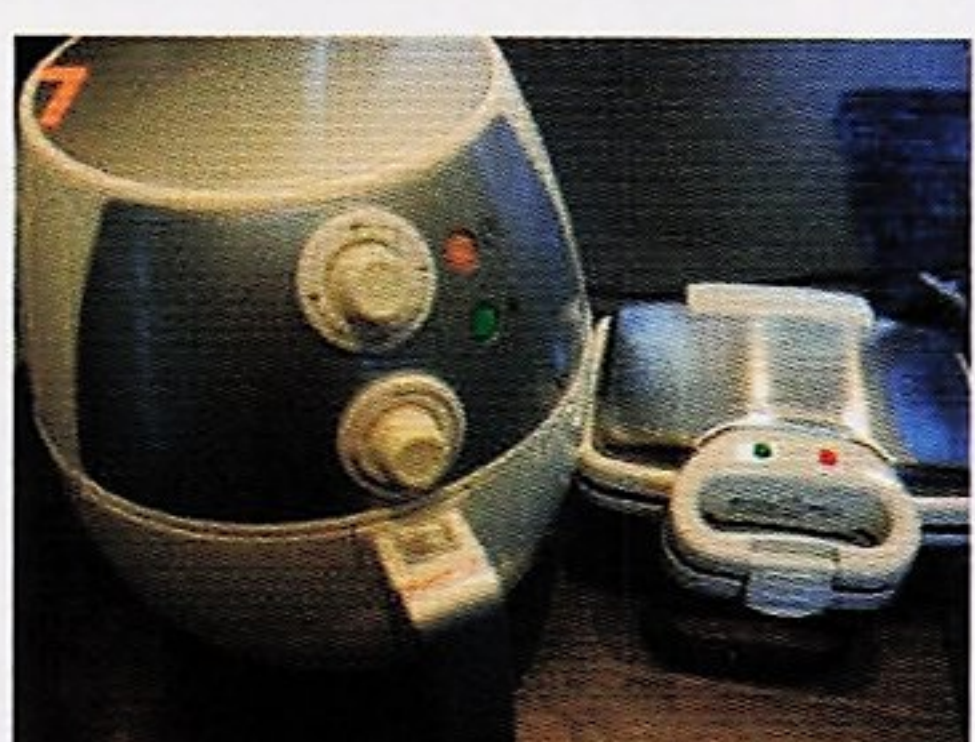
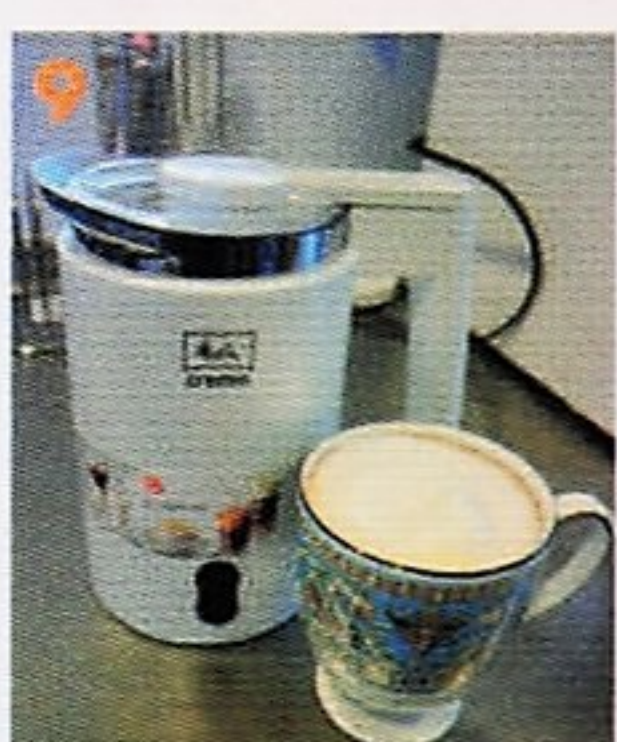
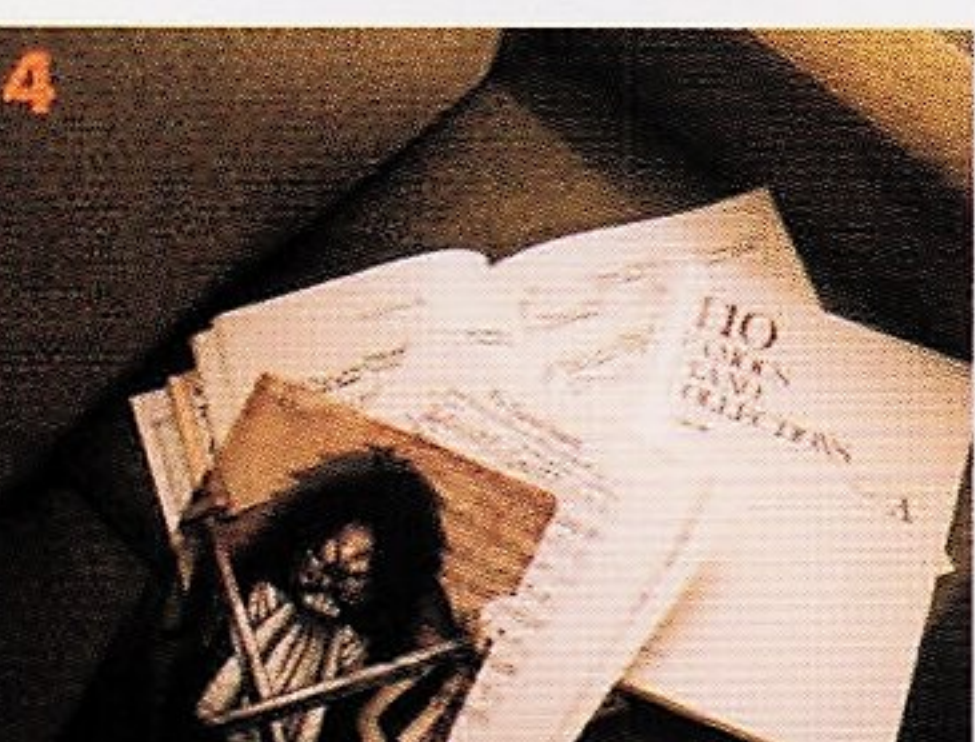
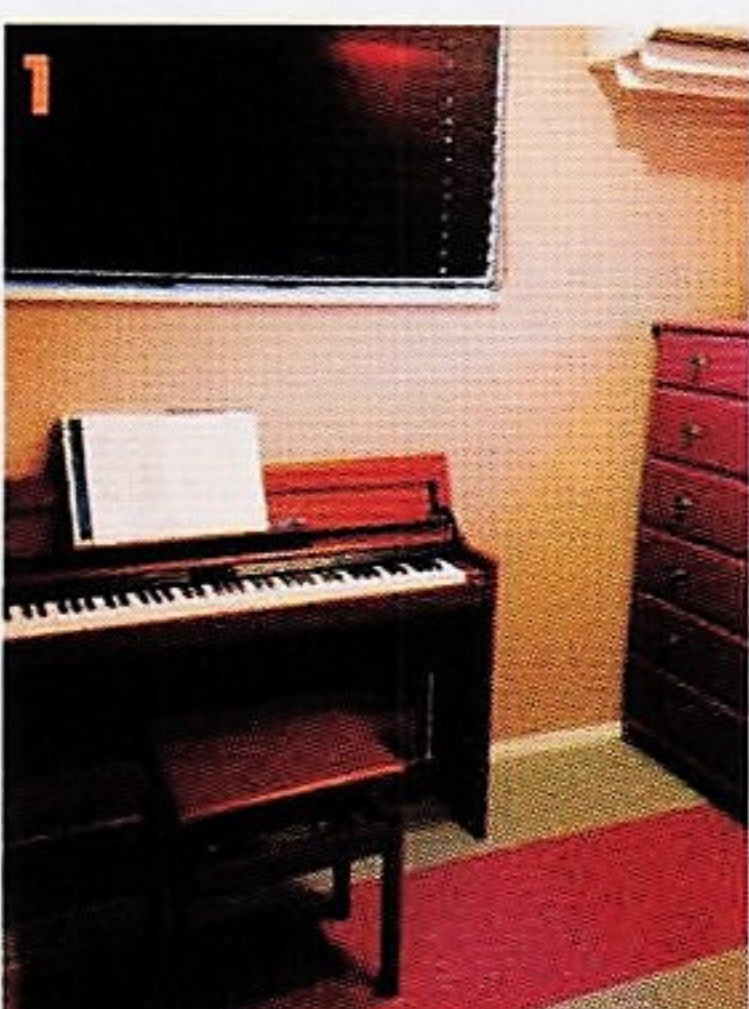
Mayumi Mori

㈱Mizuki代表取締役社長(31歳／福岡県)バツイチ独身・息子1人

ライターさんに「清楚系だと思ってた」って言われたんですけど、私お笑い系ですよ (笑)。今日は福岡から東京に来た手荷物。移動の長い時間を快適に過ごしたいので歯ブラシや目薬など健康系のケアグッズが大事✧。 メイク道具は重いしかさばるので持ち歩きません！

1三浦大知くんのCDとDVD。ファンの友達がいて、ライブについて行ったらハマっちゃいました。まだファン歴3カ月🐱　2キャンドルは特に好きなわけじゃないんですけど…雑貨屋さんに行って得意の無駄遣い(笑)。並べておくだけでかわいいし、いい香りがただようんですよ！　1つ800円くらいでした。3指人形になってる携帯の液晶クリーナー🐱　雑貨屋さんに行ったらこの子たちがいて、全8種類買っちゃいました。1つ700円。4これはイオンモールの雑貨屋さんで買った猫🐱　マグカップの上にのせるフタです。温かい物が冷めにくくなるので冬は大活躍でした♥　800円くらい。5猫のお掃除クリーナー🐱　フローリングとか家具の上とかサッとほこりをとるのに便利。6温泉本。彼が東京の人で福岡に来てくれるんですけど、どこを案内していいか分からなくて地元の本なのに買ってしまいました。

奈緒が最近買った＆もらったもの♡

子供のころピアノを習っていたんですけど、最近また弾きたくなって習いはじめたのでピアノグッズが増えました。ワンピースグッズはマニアックすぎて伝わらないかも(笑)♥

1最近買った電子ピアノ。ウッドの感じが気に入ってる♪　2スマホケースはつい色々買っちゃう。ワンピースのデコは自分のサロンで。3ピアノのおけいこバッグが欲しいなと思って買ったもの。ボストンバッグの型違いなんです♥　7,000円くらいでした。4楽譜。最近はiTunes Storeで1曲だけ買って印刷する、ということができるんですよ！　5セーラームーンのコンパクトはお粉。バンダイが予約限定で販売したものです♥　3,900円。6フィギュアはワンピースオタクの友達が作ってくれたもの。左はビビのフィギュアだったものを私イメージに着色してくれたんです✧　7キッチン家電にハマり中。これは油なしで揚げ物ができるノンフライヤーとワッフルメーカー★　8ワンピースの複製原画。オタク友達を介していただいたものです♥　9cremioのミルクフォーマー。クリーミーな泡が作れるのでお茶の時間が楽しくなりました♥

Bagの中身は **お財布と携帯だけ！**
身のまわりのものは **マニアックすぎるワンピースグッズまみれ!!**

若林奈緒さん

Nao Wakabayashi

サロン・ド・8carat経営 (32歳／東京都)　バツイチ独身・娘1人・息子2人

今日は撮影なのでメイク直しの道具が入ってますけど、基本は大きなバッグを持っていてもお財布と携帯しか持ち歩きません✧。 ジムに通っているのでそのときはヘアクリップを持ってるくらいかな。軽装のほうが色んなことに気を取られなくて気持ちも楽ですよ♥

ボストンバッグはアルタのLienというお店で買いました♥　デニムなのにビジュー付きだからカジュアルになりすぎず◎♥　AiPhone。ケースは韓国で購入♥　Bヘアクリップ。ジムのときとか、食事に行くときにあると便利　Cお財布はちょうど1年前に買ったヴィトン　Dメイク直しの道具はリップのみ。ワンピースのポーチがお気に入りです♥

たっぷり入るボストンバッグでもスカスカが基本です✧

りえが最近買った＆もらったもの♡

スナイデルが大好きすぎる♥　店員さんより服の種類知り尽くしてるかも（笑）。春服は全部スナイデルで揃えたよ♪　行くと何着も買っちゃうから危険なんだけどどれもお気に入り。

小バッグ＋サブバッグが私の日常スタイルだよ

バッグはボーイシャネル。人とかぶらなくて好き♥　A目薬　BiPhoneはバッグとおそろいのスマホケース！　超気に入ってる♥　Cネックレスは入ってると重宝　Dエルメスのお財布　Eカバーマークのクリームファンデ。手鏡の代わりにも使ってる　Fリップ　Gイヤホン　Hヴィトンの手帳　Iピアス　Jシャネルのリップはバッグに合わせてコレにした

Bagの中身は CHANEL! × 身のまわりのものは snidelのお洋服まみれ!!

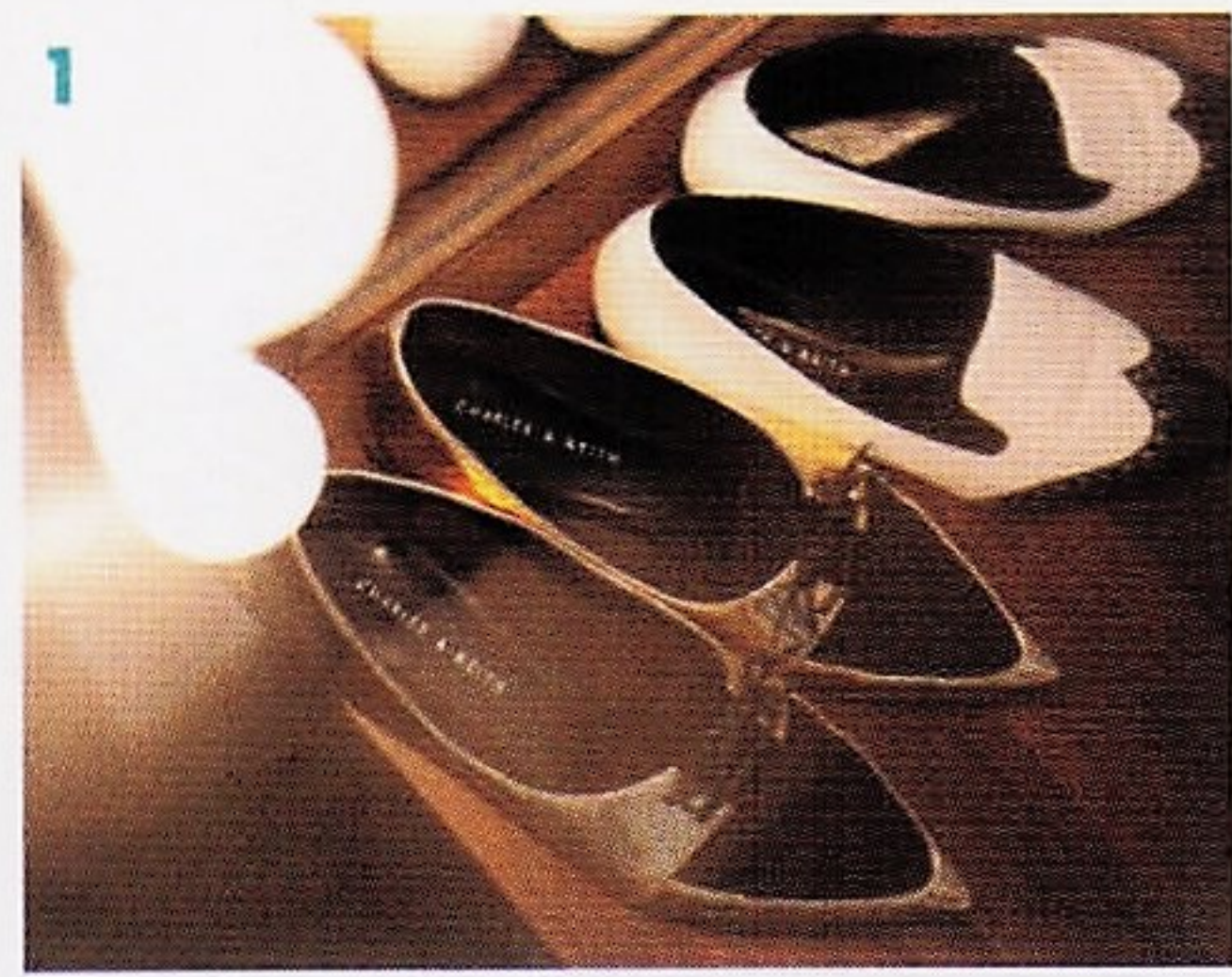
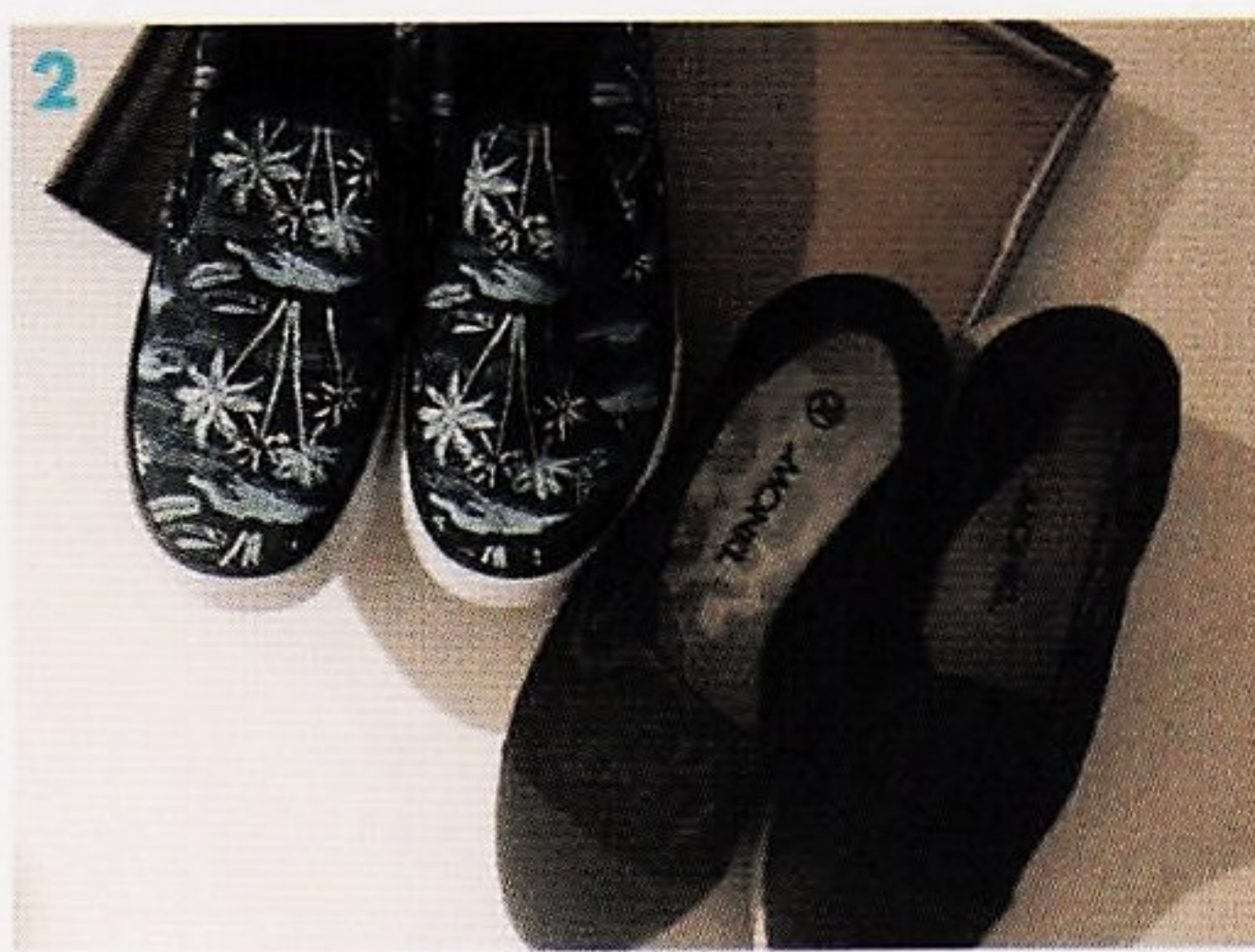
青木りえさん Rie Aoki

広島の看護学生（28歳／広島県）　独身・子供なし

基本的に小さいバッグが好きで、必要なものをサッと取り出したいからコンパクトにまとめてる♥　でもメイク道具は全部持って出ないと絶対嫌なの！　だからこれとは別にサブバッグをいつも持ち歩いてるよ。東京に来るときはそこにお菓子が入ってたりも

1柄もかわいいし背中開きなところもかわいい♥　ショート丈でお腹見せするデザインなんだ♥　9,000円だったよ。2Leeとコラボのデニムショーパンは15,000円。深めに履くデザインがかわいいし、ポケットが大きいからお尻がカバーできて◎。淡いブルーと2色買いしたよ。3サングラスはピンクのフチがかわいくてお気に入り♥　4ハイウエストパンツだから1と合わせられるかなと思って購入。10,000円。5ギンガムチェックのパンプスなんてかわいすぎるでしょ♥　チェックの升目が大きいところが他にはなくて好き。6これもギンガムが今年らしいかなと思って。あえてサックスにしてみた♥ 9,000円。7上下違う柄だけどセットアップなの！　ボーダーなのにガーリーでかわいい♪　15,000円。8ビスチェとショーパンのセットアップは色チ買い♥　シースルーのトップスの下やミニスカの下に着るよ★

愛美が最近買った＆もらったもの♡

靴とバッグが大好きで、春用に6足も買っちゃいました♥　洋服はやっぱりプチプラ派だけど最近小物はヴィヴィアンを愛用中。小さくても存在感があってオシャレに見えるんだ

1靴は2足ともキース。どっちも7,000円くらいだったよ♪　キースの靴はフラットでもスタイルよく見える♥　2どちらもH&Mで買ったMONKIのスニーカーでそれぞれ2,500円くらい。右はシースルーのヒョウ柄で履くとかわいいの　3H&Mとforever21で買いあさった春服。9着あるけど10,000円でお釣りがきちゃうくらい✧　4ショッピンでそろえたスカート、フラットシューズ、クラッチバッグは全部H&M。右の写真のものたちが落ち着いた色だからそれに合わせる予定　5ヴィヴィアンのマフラーは冬に買ったもの。このロゴが入ってるだけでオシャレに見えるよね！　10,000円くらいだったよ。6ヴィヴィアンのカフス。シンプルなシャツに付けたくて買ったよ♥　7このボストンバッグもH&M。大きいからついつい色んな物を入れちゃう。3,000円くらい。8これもキースのパンプス。履いたときにかわいい！

Bagの中身は 子供仕様! × 身のまわりのものは 大好きな靴とバッグまみれ!!

鈴木愛美さん Aimi Suzuki

RUNWAY channelブロガー（26歳／千葉県）　バツイチ独身・息子2人

普段めっちゃ荷物が多くて細かいものがじゃらじゃら入ってるタイプ（笑）。ついつい細かい買い物しちゃうからなんだけどね！　最近昼の仕事を始めて今日はそのバッグの中身だから軽め。でも些細な持ち物がキャラ物だったりするからお母さんっぽいですよね

バッグはキースで買ったばかり♥　A歯ブラシ。接客業だから必須　B6色ボールペンは子供がお絵描きするとき用　C香水はDiorAddictがお気に入り　Dマジョマジョのハンドクリーム　Eサングラスもキース　F違う色のカラコンは常に携帯　Gメイク直しの道具。ファンデとリップとアイライナー　Hヴィヴィアンのお財布　Iティッシュとウェッティー

仕事が忙しくても子供の道具を見ると元気になる✧

Bagの中身は **コンパクトにまとめて4品だけ!**
身のまわりのものは **ブログで大反響のプチプラ服まみれ!!**

MERIさん

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳／東京都)　既婚・子供なし

みんなが褒めてくれるから
プチプラコーデがより楽しくなった♥

Meri

多分誰よりも軽装！　普段クラッチバッグ1つで出かけられるくらい、荷物を持たない。そのほうが荷物疲れしなくて生活しやすい♥　そしてなにより無駄遣いしない気がする。小分けのポーチ買わなきゃとかもないし、あれを持っておこうとかもないし、省エネでエコ！

A B C D

バッグはforever21。差し色がイエローなところがかわいい♥　Ajupiter&junoのお財布は去年の誕生日に祐香からもらったもの　Bdivanaのハンドクリーム。手は年齢が出るから保湿力が高い物を常に使用　CiPhone。ビジューがだいぶとれちゃってるけどケースがかわい…かった💧　Dforeverで買ったポーチにメイク直しの道具を携帯。でもお粉とリップとコンタクトのケースくらい

MERIが最近買った&もらったもの♡

最近買った服はユニクロが増えた♥　丈夫だし素材がいいの！　そしてこれユニクロなの!?　っていうものが多くてオシャレなんだよね。全身ユニクロの日も余裕である!!

8 6 2 1 7 5 4 3 13 12 11 10 9

1この春は白い靴でしょ！　エスペで7,000円くらい。2もうマイクロミニは流行らないし年齢的にも微妙。これはその丈がしっくりきた♥　H&Mで1,500円くらい。3これもH&M。あえてスエット素材の服にあわせてカジュアルに着たいな。4ALL白コーデ！　ジャケットはユニクロ、インナーはforever、パンツは神戸レタス。総額7,000円くらい。5ウエスタンブーツと見せかけてレインブーツ！　神戸レタスで4,000円。雨の日じゃなくても履けるデザインが◎☺　6トップスはユニクロ、サロペットは神戸レタス、ベルトはエルメス。7デニムシャツはユニクロで1,900円。8バッグは神戸レタス。あえて迷彩が熱いでしょ♥　9チェックのシャツはユニクロ。モノトーンでなおかつ大きめのチェックが大人っぽいでしょ☺　白のパンツに合わせてお姉さんらしく　10カーディガンはforever、プリーツスカートはまさかのユニクロで2,900円。メガネとブーティでカジュアルダウンしたよ！　11ビジューピアスはforeverで。12ブーティーは神戸レタスで3,000円。13デニムはどちらもユニクロ。ボーイフレンドデニムだけどだぼだぼすぎなくていい✧

まだまだある!!
お姉さんたちが最近買ったもの写メ30点♥

紹介しきれなかった物をみんなの写メでご紹介✧ 生活感あふれる日常的なアイテムもピックアップ♥ おそろいのものが見つかるかも!?

キースのサンダルはオレンジがかわいくて♡ 8,000円くらい(山田るり子さん・東京都)

コストコで買った巨大くまさん。癒し♥(二ノ宮百代さん・群馬県)

無印の化粧水と乳液。肌もちもちになる★(中出真菜さん・埼玉県)

ジェニファーテイラーのカバーにハマり中♥(木村美和子先生・東京都)

どんな服にも合う春コートはmuse muse。13,000円くらい♥(奥山絵里奈さん・東京都)

華奢なリングが欲しくて購入。アベリのものです♥(金本かすみさん・東京都)

TDLの30周年グッズ。行く度に買い集めてます!(鈴木愛美さん・千葉県)

セーラームーン大好き♥ ネイルチップはドンキで。(中出真菜さん・埼玉県)

これも全部ジェニファーテイラーのアイテムです♪(木村美和子先生・東京都)

今治のタオル★ ふわふわ感が病みつきになる✧(まなかさん・大阪府)

婦人科で購入したサプリ。生理痛緩和や活性酸素を抑える効果が。(まなかさん・大阪府)

フェンディのサングラスはサイドの柄がかわいくて一目惚れ♥(山田るり子さん・東京都)

ダイエット効果を期待して買いまくってる特保の伊右衛門。味が渋い!(鈴木愛美さん・千葉県)

ヨーグルトの中にドライマンゴーを1日浸けておくと元のマンゴーに戻るの! それが美味しくて最近買いまくってます(奥山絵里奈さん・東京都)

お姉さん30人に聞いたバッグにまつわる意識調査!!

デイリーバッグ、どのくらいの周期で交換する?

1位 服によって変える
2位 毎日変える
3位 2~3週間に1度

バッグ好きなお姉さんが多いためこの結果に。メインのバッグがどれ、と決めていない割合高し!

メイク道具はどの程度持ち歩いている?

短時間の外出なら一切持たない。メイク道具が一番重くて荷物になるから!(真由美さん)

全部!「あれが欲しいのにない」って困るのが嫌だからサブバッグに全部入れてる。(りえさん)

リップとチークだけ。多少崩れても顔に色が入ればメイクした感が出るから♥(美恵さん)

雨が降りそうな日、傘はどうしてる?

1位 折りたたみ傘を持つ
2位 降ったらタクシー移動
3位 降ったらビニ傘を買う

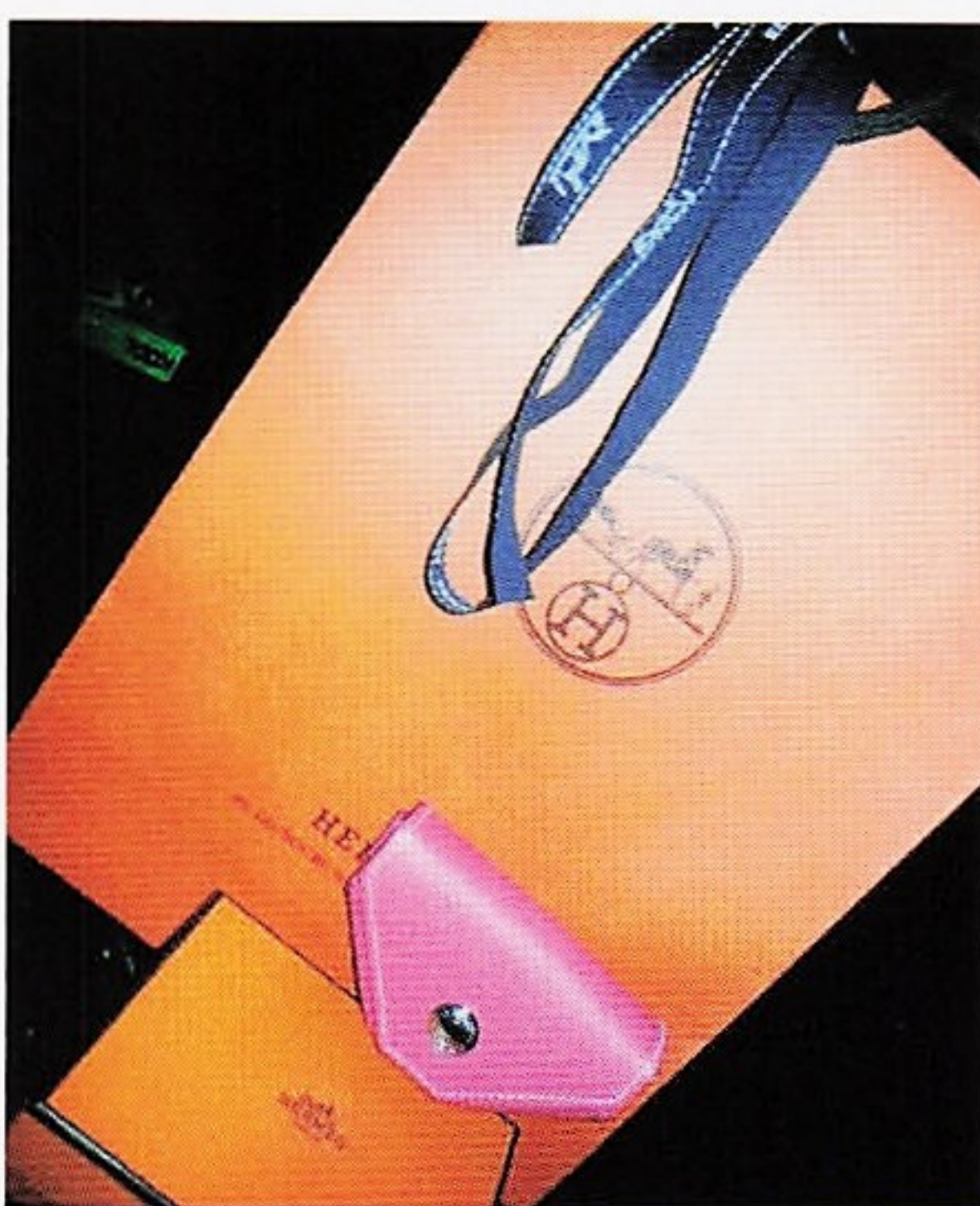
折りたたみ傘をオシャレ道具として持てる年代ならではの結果♥ 2位は都心住民に多い回答。

荷物が少なくなるように努力していることは?

バッグ用の小さなメイクポーチを作る。そこに入るものしか持ち歩かない♥(るり子さん)

TPOにあった荷物にする。休みの日なら手帳や名刺、仕事の日なら装飾品を抜く。(かほさん)

「持ってると便利・安心」っていう保険をかけない。必要なものだけ持つ!(かなえさん)

ジバンシイのコスメ。アイクリームはローラー付きで気持ちイイ♥（友里さん・東京都）

エルメスのコインケース。色がかわいい♥ 70,000円でした（河崎ちのさん・大阪府）

ドゥッティの靴は上品な感じが好き（山田るり子さん・東京都）

キキララポーチは春の新作。お粉はACのコラボ♥（春さん・東京都）

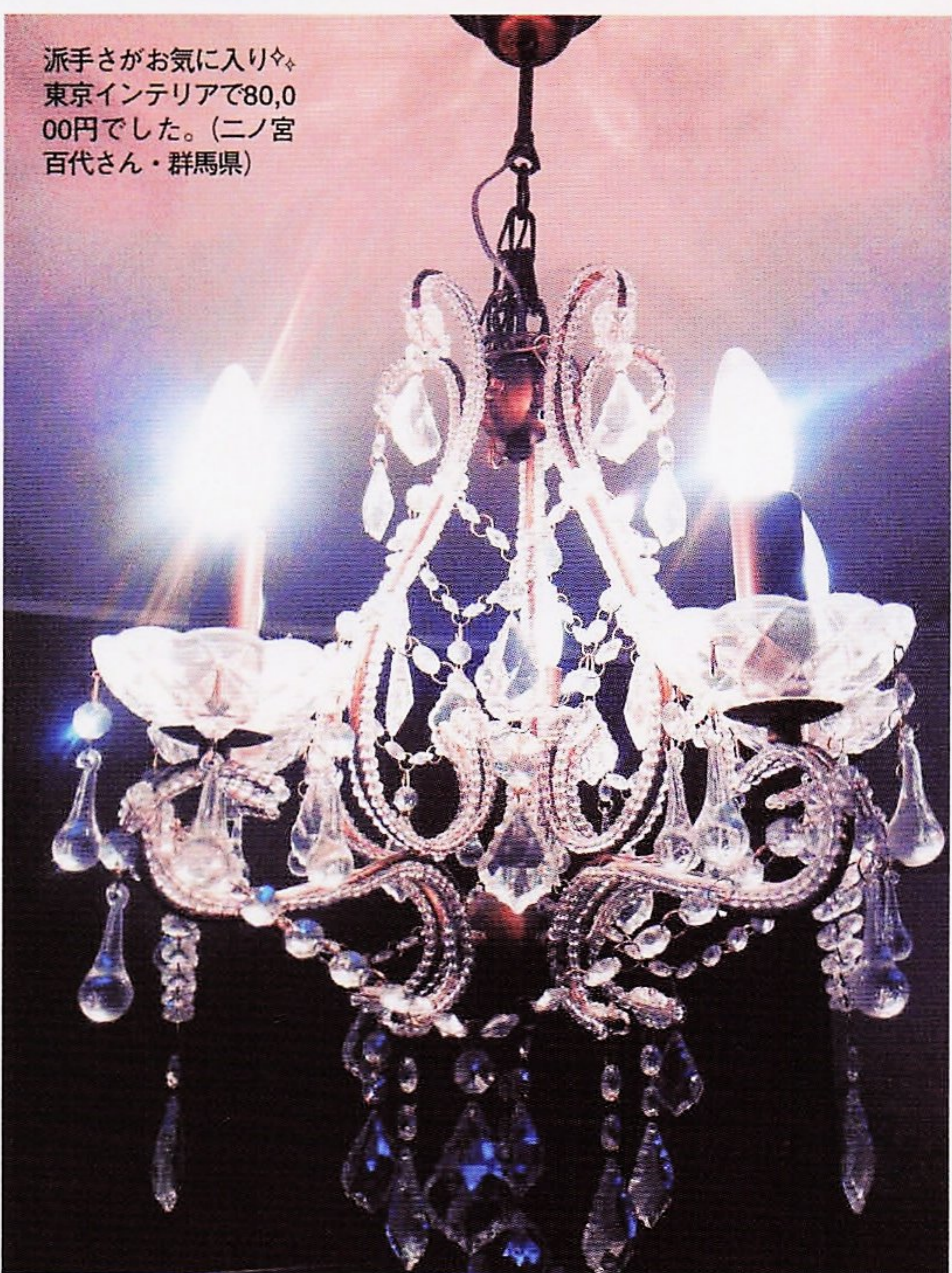
エミリアウィズのバッグ。色とスタッズが♥（百合華さん・京都府）

ジバンシイのショルダーはカジュアルな日に。ピンクの色がツボ（河崎ちのさん・大阪府）

ららぽで買った愛犬のお洋服 背中のリボンがかわいい♥（山上紗和さん・東京都）

アリスのポット＆カップセットはTDLで。（二ノ宮百代さん・群馬県）

キャンマジのカラコンは一番のお気に入り。（鈴木愛美さん・千葉県）

CELEB GEL NAILのキット。ジェルがペンシルで簡単そう！（鈴木愛美さん・千葉県）

派手さがお気に入り✧東京インテリアで80,000円でした。（二ノ宮百代さん・群馬県）

歯ブラシ除菌庫。衛生的に良さそうでしょ✧（まなかさん・大阪府）

リップのベルト付きスカートは6,000円弱。色がかわいくて◎♥（牧内美奈子さん・東京都）

ルブタンの新作サンダルは青山店で♥（山上紗和さん・東京都）

プーケットで買ったハイブランドの靴♥（牧内美奈子さん・東京都）

バッグの中をキレイに保つコツは？

なんでもポーチに収納して整頓。細かいものがジャラジャラ散ってると汚くなる！（さやか）

大きなトートのときはbag in bag。じゃないとお財布を出すだけでバッグの中が荒れる。（咲さん）

この位置に何を置く、って決めておく。そうすればとっ散らかることが少ないです。（えりさん）

バッグの中に欠かせない持ち物は？

1位 携帯の充電器

2位 ハンカチ・ティッシュ

3位 サングラス

スマホの時代、荷物が少ない人でも充電器所有率は高かった！ チャージ式の充電器が便利♪

荷物が多い日、サブバッグは何を持つ？

1位 かわいいエコバッグ

2位 ハイブランドのショッパー

3位 サブにせず大きなバッグ1つ

「その辺のショップ袋だともう貧乏臭い…」という声多数！ 10代の頃とは事情が一辺！

バッグはどのタイミングで捨ててる？

1位 クタクタになったら

2位 捨てずにコレクション

3位 オークションで売る

1位はプチプラバッグ派に多く、2位はハイブランド派ならではの声。3位のように倹約家も。

高品質★高級ライン♥
谷間強調グラマラス♥
パールで彩る上品セクシー♥
女性らしい美シルエットを創り上げる♥

高級志向の方にオススメ♥胸元たっぷりパールに谷間魅せカットアウト♥パールが上品にゴージャスさをプラス♥ベルト付ミニワンピドレス
sugar／￥16,800（税抜）

高品質★高級ライン♥
オールデイズなデザインが魅力♥
ペプラムワンピで可愛さと上品さを独り占め♥

高級志向の方にオススメ♥定番ペプラムとトレンドのトライカラー★旬な春カラーはキュートさをＵＰしてくれるよ♪ベルト付ミニワンピドレス
sugar／￥15,800（税抜）

上品デザインで大人の雰囲気♥
ハッピーオーラ全開の春イエロー♥
ペプラムミニドレス♥

サテン×レースの素材にこだわった春カラードレス♥春デザインで上品さをキープしつつ色で遊ぶ上級者ドレス♥
Jewels／￥6,648（税抜）

Sugar & Jewels

胸下の切替えで脚長スタイルを手に入れる♪谷間魅せも忘れない大人のタイトミニドレス春Ver♥
Jewels／￥6,648（税抜）

切替えタイトミニで美スタイルの完成♥
チェック×大人セクシー
のギャップが魅力♥

Sayaka makeup dress

いつものペプラムも
カットワークで春仕様♥
ベルト付ワンピドレス♥

黒メインのペプラムドレスもレース調カットワークでさわやかに♥付属のベルトでウエストほっそり♪
Jewels／￥6,648（税抜）

sugar
www.sugar-net.com
Jewels
www.jewels-net.jp

model.荒木さやか　camera.花岡直行　hairmake.西田聡子

姉ageha

お姉さんアゲハ

2014年5月号

COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_slash

CLOTHES

(さやか)ペプラムトップス¥6,480、ネックレス¥3,240、ブレス¥2,160/すべてLIP SERVICE サスペスカート¥7,020、ピアス¥1,620/ともにCIEL BY LIP SERVIRE チェーン付きウォレット¥234,800/シャネル(BRAND OFF 銀座本店) ベルト/スタイリスト私物 (かなえ)オフショルトップス¥4,320、スカート¥5,940、ブレス¥2,700、スカーフ¥1,620、ベルト¥2,700/すべてLIP SERVICE ネックレス¥3,780/CIEL BY LIP SERVIRE バッグ¥82,800/ルイ・ヴィトン(BRAND OFF 銀座本店)

CONTENTS

072

004

048

053

069

021

037

Bitter

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

ただ盛るだけじゃない、
足し引きあっての姉の顔✧

Sweet

色を取るか、塗る場所を取るか
どっちかにすればうまくいく

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

3年前とも違う!!

全体の傾向と甘辛バランスをつかんで
なりたい顔になりましょう♥

お姉さんのメイク甘辛MAP♥

3年前に比べて、悔しいけどコケやたるみとうまくつき合えるようになってきた★
老化をカバーしながら盛れるメイクを探して辿り着いた、バランステクをお披露目します✧

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me),Nobuyuki Sasaki[SAYAKA] HAIR_Hideyuki Shimojo(f-me),Jungen Iwamoto[ANGEL,MANAKA,MIE,MIWAKO,RIE],Anri Mitsuishi[SAYAKA] EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

お姉さんのメイク春ニュース!!

News1 Cheek編♥

チークは断然ピンク♥丸ナナメに入れて若く甘くふんわりと！

丸いだけだと甘いし幼い、ナナメに入れるのはオレンジ向き。アラサーがピンクを使いこなすには形が重要でした

外側から内側にかけて涙型に入れると◎！

頬の内側は丸く、外側に向けてとんがるように入れてみて 甘さや子供っぽさを押さえられる✧

News2 Eyebrow編♥

太めなのは当たり前♥なだらかカーブか一本眉が主流♥

デカ目に見せるための細眉はもうおしまい 太めはもちろん、アイメイクの雰囲気によってカーブをつけるかどうかが決まる

私たちなだらかカーブ♥

甘めまなかも♥

辛めさやかも♥

私たち一本線♥

甘め祐香も♥

辛めエンジェルも♥

目元がキリっとめのコはなだらかに、反対に甘めのコは一本眉にしてバランスを取ってるよ♥

News3 Eyeshadow編♥

グラデがカンタンになった!! 単色使いも増えたよ♥

メイクがナチュラルになったのもあるけど、二重幅やまぶたのくぼみが気になる今、複雑なグラデはしなくなった✧

右側がブラウンの単色使い、左側がベージュ系2色グラデ✧ 目元が明るくなる

News4 Eyeshadow編♥

シャドーはルナソルが人気♥

ケイト、M・A・C一辺倒だったけど、ルナソルの上品な質感や発色の良さを知って、ハマるコ多数増殖中✧

1番人気はモデリングアイズ01！

4色どれをとっても捨て色ナシ 薄盛りなのに、ちゃんとメイクしてる仕上がりがお姉さんの目元にぴったりだよ✧

MAP♥ Cheek

春夏のチークは引き続きピンク推し✧
甘く幼くなりすぎないように、マルとナナメを組み合わせたり、横長に入れるのがお姉さんなりの入れ方だよ

専属モデル(29歳／東京都)
荒木さやか

Close up!

Item

M・A・C ミネラライズ ブラッシュ デインティ

Sayaka Araki

入れる場所は変わらなくても肌なじみのイイ色になった！

横長に入れたら今まで以上に辛めのメイクにフィット！

Close up!

Item

主婦(28歳／東京都)
谷 和香さん

海外で購入したM・A・Cみたいなチーク

Waka Tani

Kanae Sugiyama

マル＋ナナメの入れ方で甘辛バランスを絶妙調整♥

Close up!

Item

専属モデル(28歳／東京都)
杉山佳那恵

レブロン マット パウダー ブラッシュ008

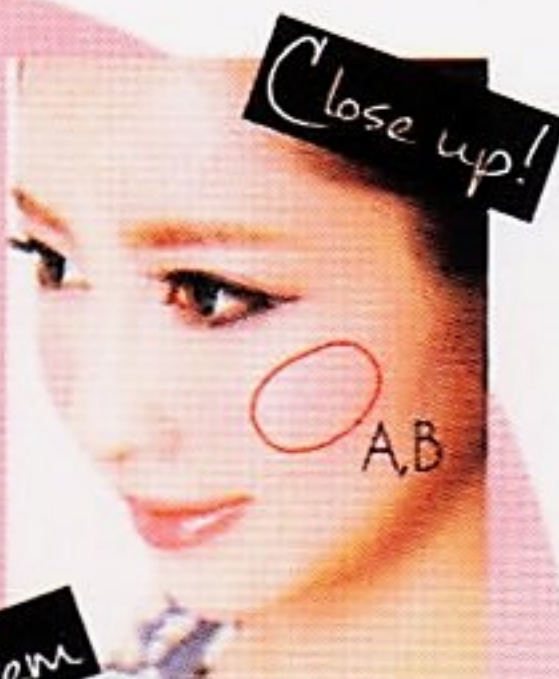
広島の看護学生(28歳／広島県)
青木りえさん

Close up!

Item

A.無印良品 チークカラー ミックスタイプ ピンク B.キャンディドール ハイライト マシュマロパープル

Rie Aoki

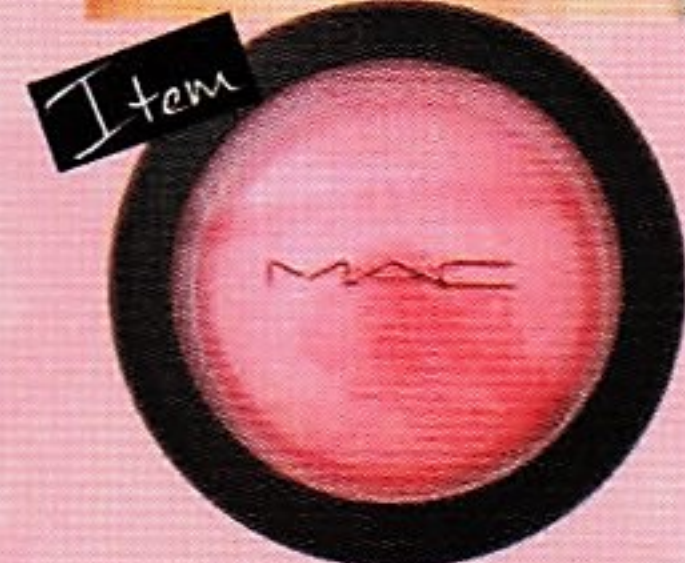
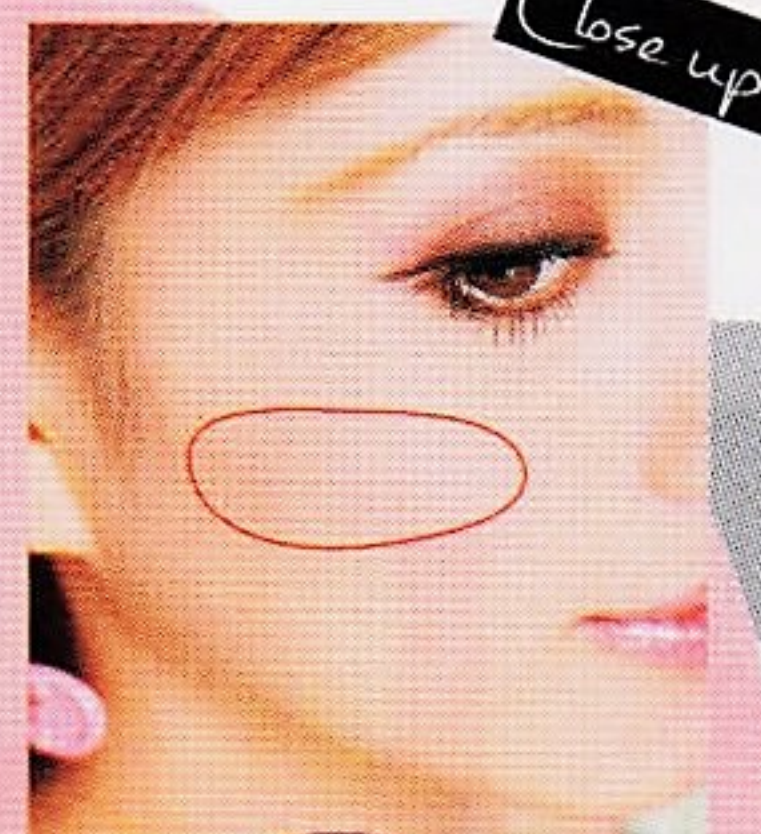
あえてのピンクチークでふわっと柔らかい印象に♥

Saki Kagami

顔のキツさをカバーするため丸く入れて愛らしく

Close up!

Item

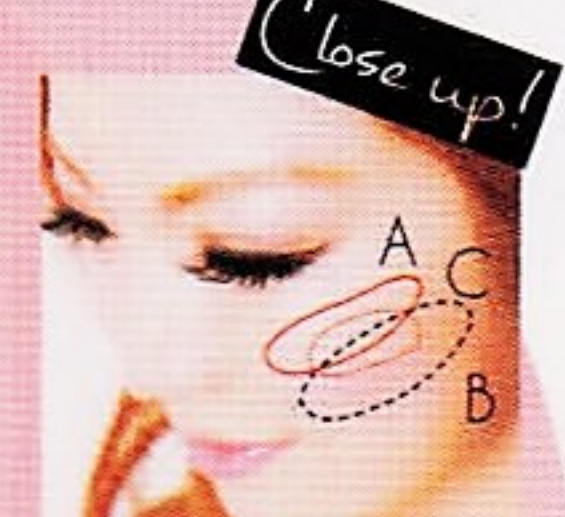
M・A・C ミネラライズ ブラッシュ デインティ

専属モデル(29歳／東京都)
加賀美早紀

27歳

Ayaka Furuhashi

ハイライトとチークのなじませ役にお粉をひとのせ♥

Close up!

Item

A.カバーマーク ニュアンス パールパウダーW B.シャネル レ ティサージュ10 C.シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル20

歯科医療事務(30歳／東京都)
古橋綾香さん

Rina Sakurai

Close up!

目を強調させたいから薄めチークで引き算するよ

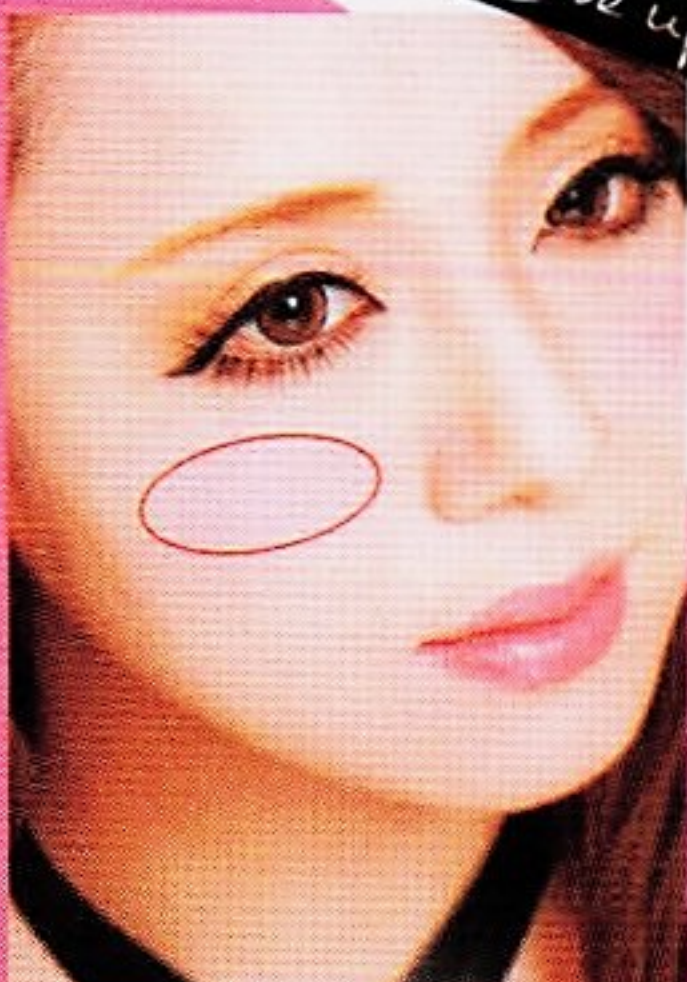
Item

専属モデル(30歳／東京都)
桜井莉菜

M・A・C パウダー ブラッシュ ピンクスウーン

イベントコンパニオン(29歳／東京都)
奥山絵里奈さん

Close up!

Item

マキアージュ フェースクリエーター(3D) ニュアンスピンク

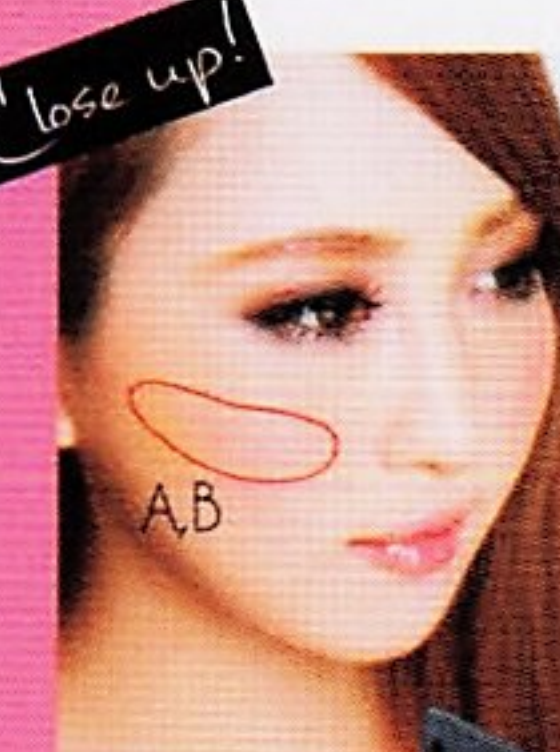
Erina Okuyama

寒色系ピンクを選んで肌の白さを際立たせたい

Manaka

濃くしっかりとのせて顔の疲労感を払拭！

Close up!

Item

A.アディクション ブラッシュ06 B.M・A・C パウダー ブラッシュ ピオニー ペタル

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長(27歳／大阪府)
まなかさん

Sweet

3年前より若見え意識!!

お姉さんのチーク

Bitter

辛

甘

35歳

Meri

発色の良さとツヤ感重視でアラサーの肌に若さをプラス

Close up!

Item

キャンメイク グロウフルール チークス04

主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー(34歳/東京都)
MERIさん

Misaki

歌舞伎町蘭○勤務(30歳/東京都)
美咲さん

アイシャドー薄めの日は発色高めのチークが妖艶性!

Close up!

Item

A.M・A・C パウダー ブラッシュ デインティ B.キャンディドール チーク カラー ピーチピンク

Lala

黄味がかったピンクなら辛め顔に愛らしさが溶け込む♥

Close up!

Item

THREE カラー ヴェール フォー チークス 24 INTO THE AETHER

六本木ベルラ勤務(34歳/東京都)
LALAさん

Angel

甘辛のバランスを取るためにオレンジとピンクをW使い!

Close up!

Item

A.ジルスチュアート レイヤーブラッシュ コンパクト04 B.M・A・C ミネラライズ ブラッシュ デインティ

セットサロン アンジェリカ経営(32歳/東京都)
Angelさん

Sawa Yamagami

色はピンクで甘くてもナナメに入れてオトナ顔

Close up!

Item

ホリカホリカ ラブ・ファンタジー ブラッシャー 02

飲食店コンサルタント(30歳/東京都)
山上紗和さん

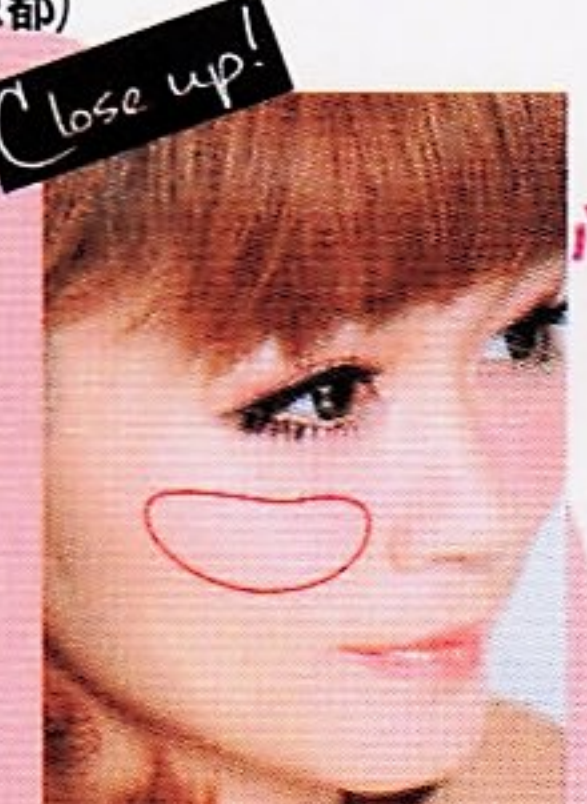
Yuka Mizuno

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳/東京都)
水野祐香さん

Close up!

Item

A.M・A・C パウダー ブラッシュ ピンクスウーン B.キャンディドール チークカラー ピーチピンク

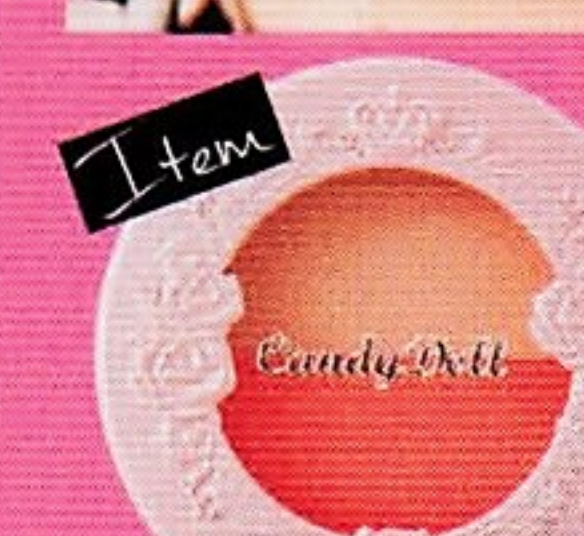
ソフトフォーカス効果を狙い薄ピンクでシミそばかす撃退

Kazue Honda

華やかな5色のグラデが血色のいい頬を生み出す

Close up!

Item

キャンメイク グロウフルールチークス04

ヨガインストラクター(32歳/東京都)
本田和恵さん

Sayo Hayakawa

専属モデル(30歳/東京都)
早川沙世

マットな肌に仕上げるためにハイライトは入れない主義

Close up!

Item

キャンディドール チークカラーデュオ ピンクフラミンゴ

Mie Miyashita

ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)
宮下美恵さん

春夏のガーリーメイクは小鼻の上から横長に♥

Close up!

Item

M・A・C ミネラライズ ブラッシュ デインティ

Miwako Kimura

パフでふんわりのせれば触りたくなる頬に仕上がる

Close up!

Item

ドド パン チーク PC25

木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)
木村美和子先生

Mayumi Mori

(株)Mizuki代表取締役社長(31歳/福岡県)
森 真由美さん

Close up!

Item

A.キャンメイク グロウフルールチークス04 B.シャネル プードゥル ルミエール グラッセ

ハイライトとの相乗効果でぷっくりほっぺを活かしてる♪

Cheek

みんなのこだわり 甘×辛コントロール術

チークの役割が、かわいく見せたりオトナっぽく見せたりすることから、より年齢による悩みをカバーするために変わってきた✧。チークの位置や色による効果をお試しあれ

01 Bitter

佳那恵はやや外側に入れてほうれい線の存在を抹消❤

下のほうに丸く入れてたけど、ガーリーすぎるしほうれい線が目立つことに気づいた。外側に入れて視線をハズしつつ、オトナっぽさも取り入れる

1 まずは丸くのせるよ!
黒目下の延長線上あたりに、ブラシをくるくると動かして丸くのせるよ★ この丸みでまずは甘さを出すの!

2 次はナナメにのせる★
そのままこめかみに向けてブラシを払うよ! 幼さが出すぎないように、シュッと入れて辛さをプラス★

3 手でなじませて調整するよ
チークが広がりすぎないように、中指と薬指の指先を使ってなじませる♪ ファンデとのなじみも良くなるよ✧

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

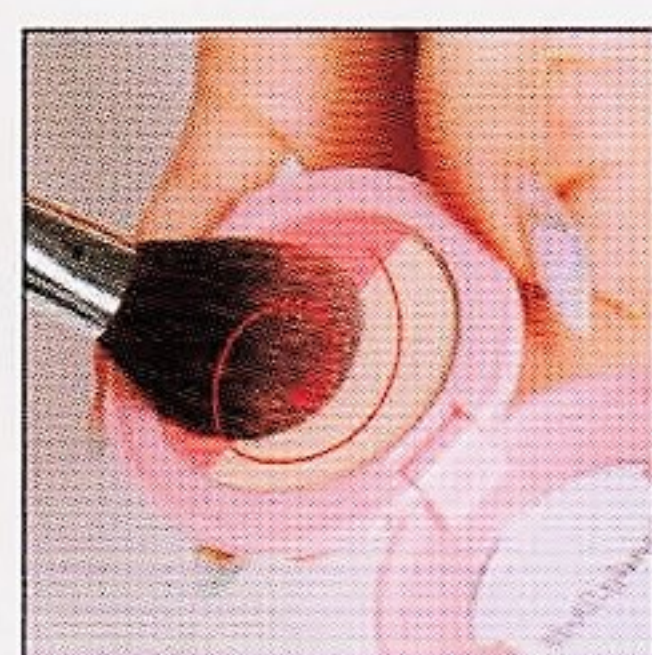
Kanae Sugiyama

気になり始めたほうれい線はチークの位置でまず回避❤

Item
レブロン マット パウダー ブラッシュ008

01 Sweet

沙世は丸みを活かして紗栄子ほっぺ❤

顔がコケて見えないように、チークの色や入れる場所は超重要✧。ぷっくりしてるほうが、アラサーは健康的でかわいい気がする

1 まずは2色を混ぜるよ★
2色を混ぜながら、ブラシにたっぷりと含ませるよ♪ イエローがピンクの甘さを程よく中和してくれるの

2 頬の高めの位置にオン
ニッコリと笑いながら、頬がぷっくりと高くなった場所にのせる ブラシをくるくると動かすのがポイント❤

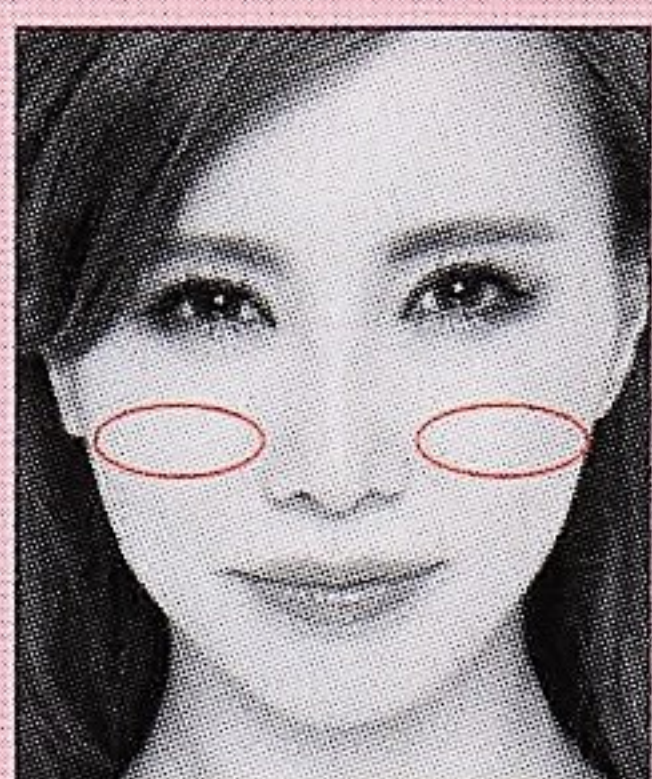
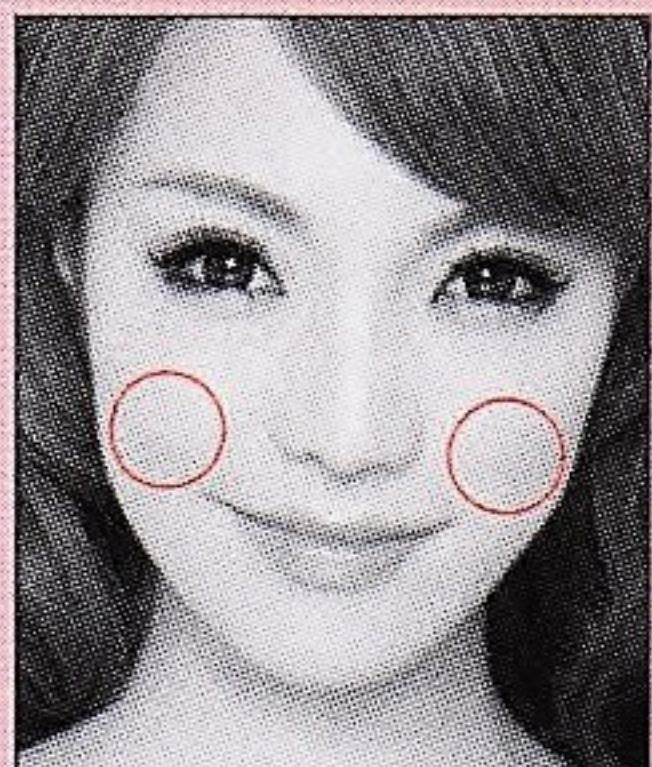
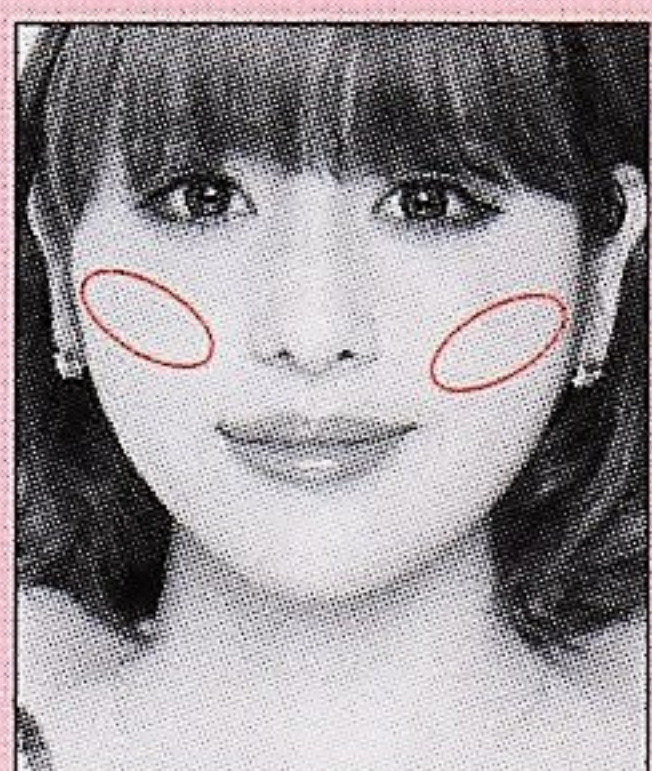
3 ぼかして濃さを調整する!
ブラシをこめかみのほうへ向けてサッと払うよ♪ 周りをぼかしながらナナメに伸ばして調整して完成

オトナの甘さはピンクと丸みだけじゃ語れない✧

Sayo Hayakawa

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

Item
キャンディドール チークカラーデュオ ピンクフラミンゴ

顔型の悩みを解消できる最適な入れ方❤

面長さんの場合❤
頬に横長に入れて、タテの長さを回避するよ✧ フェイスラインまで長めに入れること!

エラ張りさんの場合❤
気になるエラに視線が集中しないように、エラより上の内側の位置に丸く入れるよ❤

丸顔さんの場合❤
あまり広げずに、細めに横に入れて顔をシャープに見せるのが丸顔の重要課題♪

頬の高さを抑えるために
ほんのり色付く薄色をセレクト

Rie Aoki

広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

02 Bitter

りえは薄色ピンクでぷっくりほっぺを平らに見せる❤

自分にはこのぷっくりした頬がコンプレックス　ハイライトでぼかすことで、チークを肌に溶け込ませて頬の高さを押さえるよ

Item
A.無印良品　チークカラー ミックスタイプ ピンク　B.キャンディドール　ハイライト マシュマロパープル

1 チークをブラシに含ませるよ♪
チークにブラシをすべらせて、3色全部混ぜ合わせる★　1番薄いピンクを多めにするよ❤

2 チークを丸くのせていくよ♪
頬骨の高いところの少し下に、円を描くようにチークをのせる　目立たせないよう位置も大事！

3 ハイライトで色味を整える
Bをチークの周りにブラシでオン★　軽いタッチでのせることで、チークの入れ過ぎを防止！

隠れたオレンジカラーが
肌を健康的に見せてくれる✧

Lala

六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

03 Bitter

LALAはオレンジピンクで顔の血色アップ❤

THREEのチークは肌なじみの良さと発色がバツグンで、見違えるくらい顔がイキイキする✧　肌と一体化するところもスキ

Item
THREE　カラーヴェール フォー チークス 24 INTO THE AETHER

1 顔の外側からのせていくよ
ブラシにチークを含ませたら、もみあげの前あたりから内側へ向けてやさしくのせるよ❤

2 頬の中心には丸くのせていく
頬の内側が濃いと幼くなるから、チークは足さずにそのままポンポンと形を調整していくよ♪

3 アゴの先にもやさしくオン！
ブラシで小さい円を描くようにアゴ先にのせる★　両頬のチークと三角形を作って小顔効果✧

思ったよりも上めにのせて
ぷりん♪と弾ける桃頬に

Mayumi Mori

（株）Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）
バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

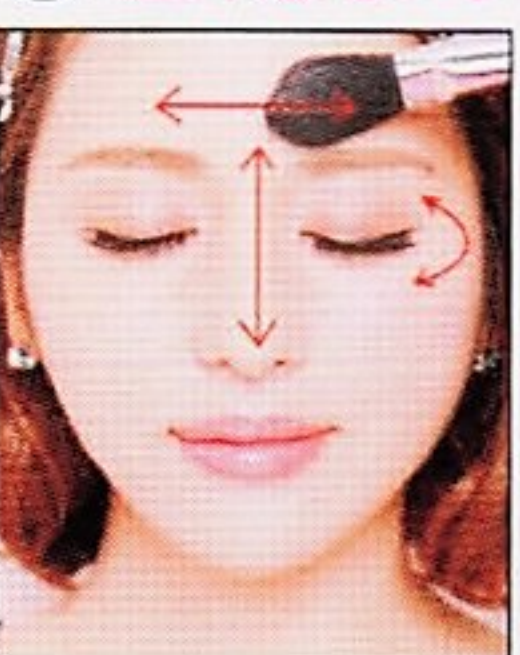
02 sweet

真由美は頬の高いところに丸く入れて若見え効果❤

ちょっと前にNHKの番組で紹介してた　目の下から頬骨の盛り上がってる部分に入れるのがベストらしく、やってみたら評判良かった

Item
A.キャンメイク　グロウフルールチークス 04　B.シャネル　プードゥル ルミエール グラッセ

1 余分なチークを払い落とすよ！
Aのチークを全部混ぜたら、ティッシュにこすって余分な粉を落とすの★　肌へのつきも良くなる♪
ポンポン

2 頬骨を目安に入れていく❤
頬骨の位置を手で確認してからチークを入れるよ！　高い部分に入れたら左右に伸ばしていく

3 ハイライトで顔に立体感をプラス
Bをブラシに取って、TゾーンとCゾーンにのせる❤　軽いタッチでのせてギラギラ感を回避✧

ハイライトでシワを飛ばして
チークでコケを元に戻す✧

Ayaka Furuhashi

歯科医療事務（30歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

03 sweet

綾香は頬の下めに入れて、顔のコケを防止❤

大笑いしなければ1日中ヨレないけど、そうもいかない　年取ってコケてくる分、色や光を駆使して年輪をなかったことにするよ♪

Item
A.カバーマーク　ニュアンスパールパウダー W　B.シャネル　レ ティサージュ 10　C.シャネル　プードゥル ユニヴェルセル リーブル 20

1 まずはハイライトを高めの位置にオン！
Aを頬骨の高いところからこめかみへ❤　パフよりブラシを使うほうがふんわり仕上がるよ

2 チークを2色混ぜて頬の下に入れるよ★
Bは2色同じくらいの量だとアラサーの肌にちょうどイイ✧　くるくる動かして横長に入れる

3 お粉をのせて全体をなじませるよ！
ハイライトとチークの境目にお粉をのせる♪　ぼかしながら、パフで押さえて肌に密着させるよ❤

MAP♥ Eye Brow

自まゆの下側を足して太くすることで、目との距離が近づいた✧ グラデシャドーを頑張らなくても、年齢によるくぼみが分からないくらい自然なホリに◡̈

専属モデル(29歳／東京都)
荒木さやか

Sayaka Araki

自まゆの毛並みを活かしてラフな太まゆに仕上げてる◡̈

A.インテグレート アイブロー＆ノーズシャドー BR731 B.ビボ アイフル マユズミA6 C.ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ01

まゆ山の下をペンシルで描いて自然な太まゆに仕上げる★

主婦(28歳／東京都)
谷 和香さん

Waka Tani

A.ケイト デザイニングアイブロウN EX-4 B.化粧惑星 アイブローペンシル ライトブラウン C.ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ02

Kanae Sugiyama

髪色よりちょい暗めにしてピリッと辛さをプラス

A.ケイト デザイニングアイブロウN EX-4 B.ケイト アイブロウカラーN LB-1

専属モデル(28歳／東京都)
杉山佳那恵

広島の看護学生(28歳／広島県)
青木りえさん

Rie Aoki

カーブまゆはキツく見えるから同じ太さでまっすぐに✧

A.アナスイ アイブロウ カラー コンパクト 02 B.ケイト アイブロウカラーN LB-1

Saki Kagami

まゆ頭だけでも太めにすれば細まゆもヤンキーにならない

ドーリーウインク アイブロウパウダー01

専属モデル(29歳／東京都)
加賀美早紀

27歳

Ayaka Furuhashi

毎日形が違うくらい難しい♪大事なパーツこそ丁寧に✧

A.キャンメイク ミックスアイブロウ01 B.ビボ アイフル マユズミA6 C.ドーリーウインク アイブロウマスカラ01

歯科医療事務(30歳／東京都)
古橋綾香さん

Rina Sakurai

デカ目意識は変わらないからまゆげは細く薄くがキホン★

A.ビボ アイフル マユズミA6 B.ケイト デザイニングアイブロウN EX-4

専属モデル(30歳／東京都)
桜井莉菜

イベントコンパニオン(29歳／東京都)
奥山絵里奈さん

A.インテグレート アイブロー＆ノーズシャドー BR731 B.マキアージュ アイブローカラーワックス77

Erina Okuyama

優しく見えるように下げまゆげで困り顔♥

Manaka

眉マスカラのギザギザ塗りで剛毛感を一切気づかせない♪

A.レブロン アイブロウペンシル02 B.ドーリーウインク アイブロウパウダー01 C.ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ01 D.ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 01

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（27歳／大阪府）
まなかさん

sweet

3年前より太めホリ深!!

お姉さんのまゆげ

辛

Bitter

Meri

髪色よりやや暗くして明るい髪の都会をトーンダウン

Close up! A B

Item A B

A.ビボ　アイフルマユズミA7　B.ヘビーローテーション　カラーリングアイブロウ01

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
MERIさん

Misaki

歌舞伎町蘭○勤務（30歳／東京都）
美咲さん

おかまに見えないように時代に反して細まゆキープ

Close up! A B,C

Item A B C

A.ビボ　アイフルマユズミA6　B.ドーリーウインク　アイブロウパウダー01　C.ドーリーウインク　アイブロウマスカラ01

Angel

太さは気分で変えるけど直線まゆをポイントに

セットサロン アンジェリカ経営（32歳／東京都）
Angelさん

Close up! A,B★,C B♥

Item A B C

A.ビボ　アイフルマユズミA6　B.キャンメイク パウダーアイブロウNo.17　C.ケイト　アイブロウカラーN LB-2

Lala

まゆげの下側を描き足して目とまゆげの間隔を狭く

Close up! A B,C

Item A B C

A.ビボ　アイフルマユズミA8　B.ローラメルシエ　ブロウパウダーデュオ ディープブロンド　C.ヘビーローテーション　カラーリングアイブロウ03

六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）
LALAさん

Sawa Yamagami

自まゆの薄さをパウダーとマスカラでカバーするよ

Close up! A★ A♥,B

Item A B

A.mfc アイブロウパウダーBR　B.ブルジョワ　ドロールドゥスシルN 23

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）
山上紗和さん

35歳

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
水野祐香さん

Close up! A,B★ B

Item A B

A.エクセル アイブロウマスカラN BM01　B.エクセル　パウダー＆ペンシル アイブロウEX PD02

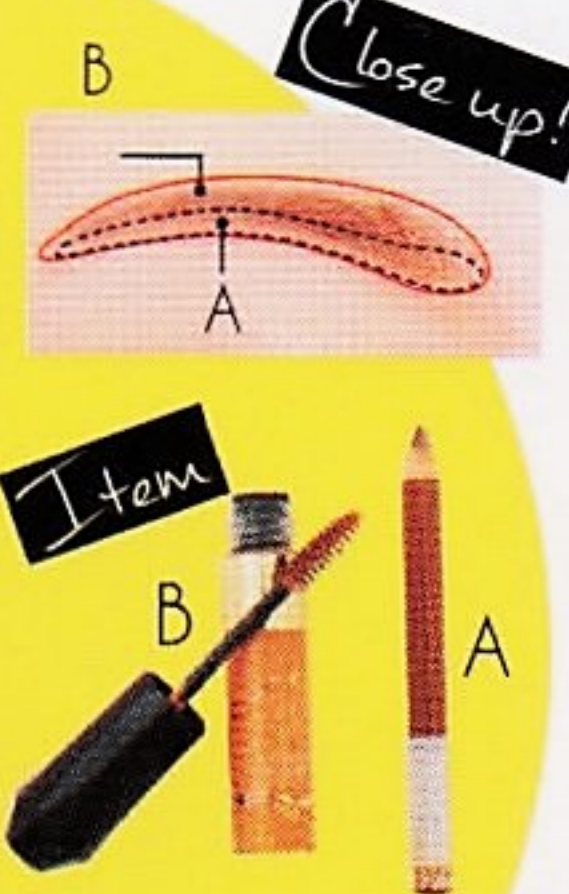
Yu-ka Mizuno

先にマスカラを塗っておくと自まゆ感が出てふんわり見える

Kazue Honda

まゆ山の下をペンシルで足せばキワドイ細まゆも自然になる

Close up! A B

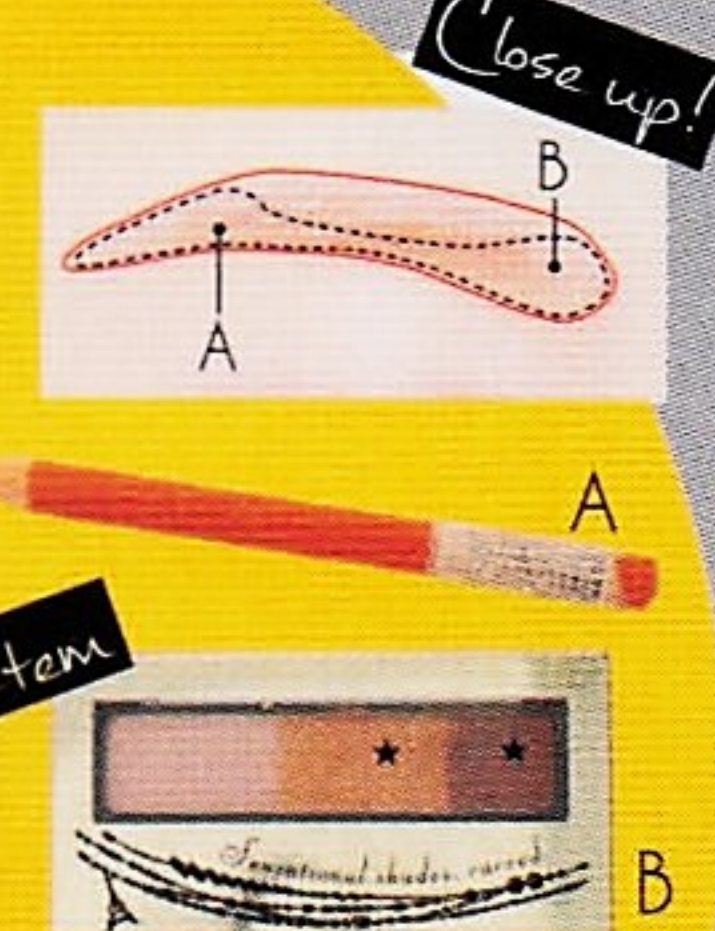
Item A B

A.ビボ　アイフルマユズミA7　B.ヘビーローテーション　カラーリングアイブロウ01

ヨガインストラクター（32歳／東京都）
本田和恵さん

専属モデル（30歳／東京都）
早川沙世

自まゆ生やして太くしたらメイクも自然と甘くなった

Close up! A B

Item A B

A.ビボ　アイフルマユズミA6　B.インテグレート　アイブロー＆ノーズシャドーBR731

Sayo Hayakawa

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）
宮下美恵さん

Close up!

Item

インテグレート　アイブロー＆ノーズシャドーBR731

前髪でいつも隠しちゃうからパウダーでなぞるだけ

Mie Miyashita

Miwako Kimura

アイメイクとバランス取って濃いめのカーブが相性◎

Close up! A B★,C

Item A B C

A.NYX　オートアイブロウペンシル EP01　B.ケイト　デザイニングアイブロウN EX-4　C.エクセル アイブロウマスカラN BM01

木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）
木村美和子先生

（株）Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）
森 真由美さん

Close up! A B

Item A B

A.ヘビーローテーション　カラーリングアイブロウ01　B.ビボ　アイフルマユズミA6

Mayumi Mori

自まゆの形を活かしつつ平行太まゆでオトナかわいく

甘

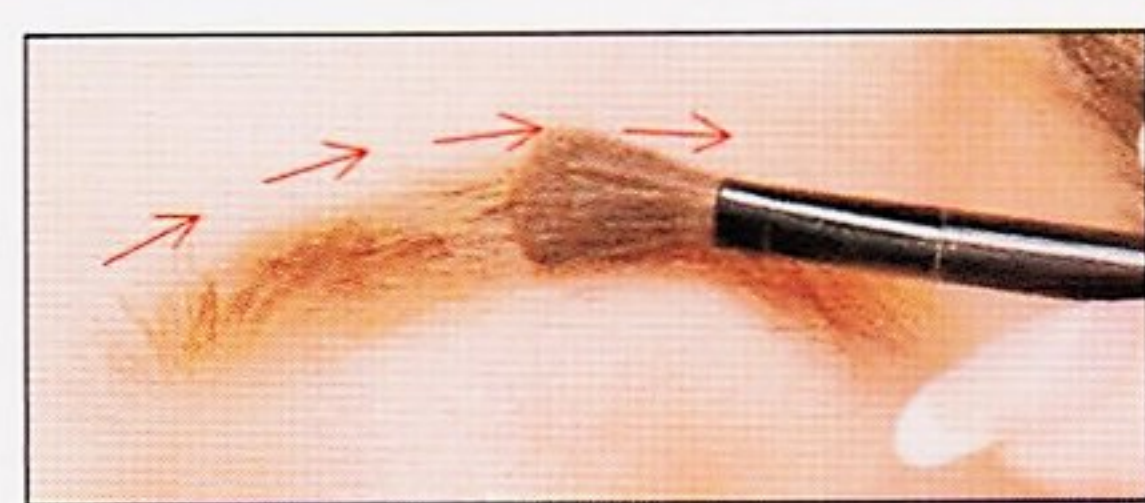
Eye Brow

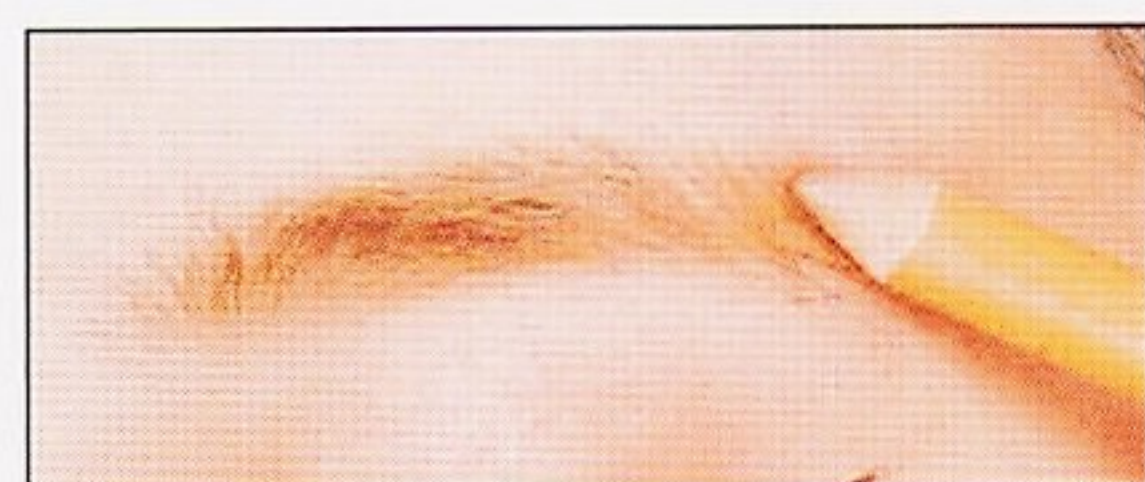
みんなのこだわり 甘×辛コントロール術♥

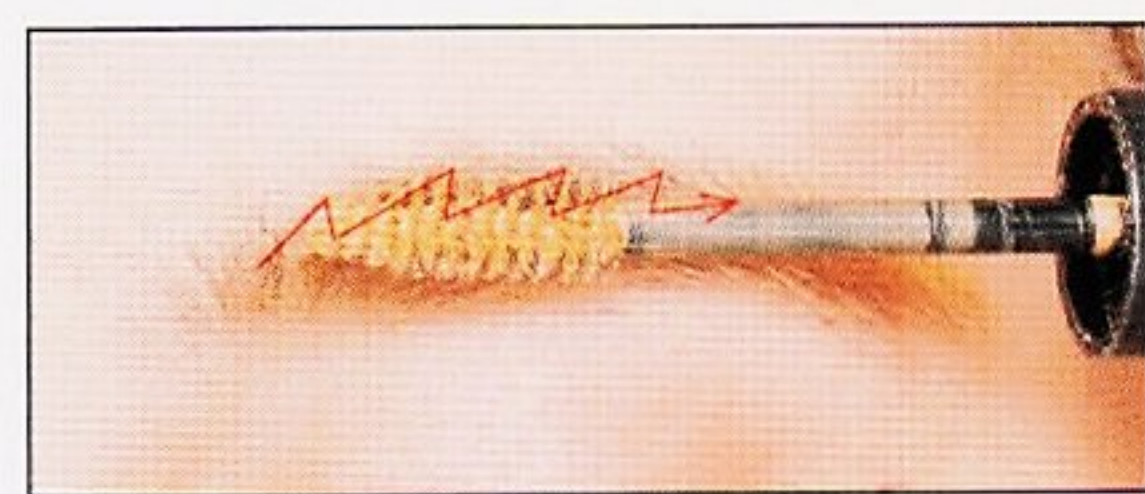
作りたいまゆが決まったら、みんなのこだわりテクを習得しよう✧ 太まゆってまぶたのくぼみを解消できるし、やさしい印象になるし…といいことづくめなんです♥

01 Bitter

さやかは髪色より暗いトーンで海外セレブ風♥

髪色が明るいから、まゆげはだいぶトーンを落としてる ホンモノの海外セレブはもっと黒眉に近いけど、やりすぎないようにブラウンでなじませる✧

1 まずパウダーで色をのせるよ

Aの真ん中をブラシに取り、自まゆに沿ってのせるよ 毛並みを整える意味もあるからふんわりと★

2 毛が足りないところに！

Bのペンシルで形を整えながら、まゆ山やまゆ尻を描き足すよ なだらかなカーブを目指してる✧

3 眉マスカラで毛並みを調整♪

仕上げにCをジグザグと動かして、根元から毛先まで色をのせるよ★ 毛をつぶさずに立体的に✧

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

髪色より暗くすると顔が引き締まってパーツが活きる

Sayaka Araki

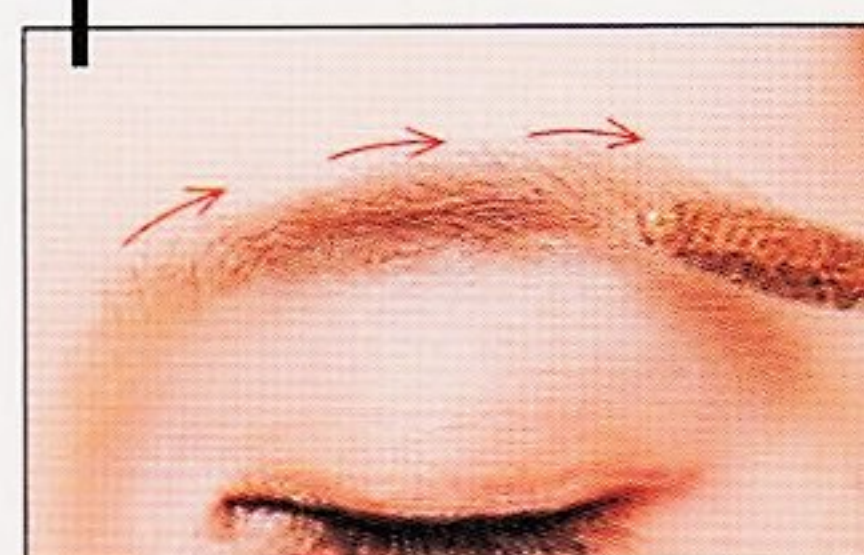
Item

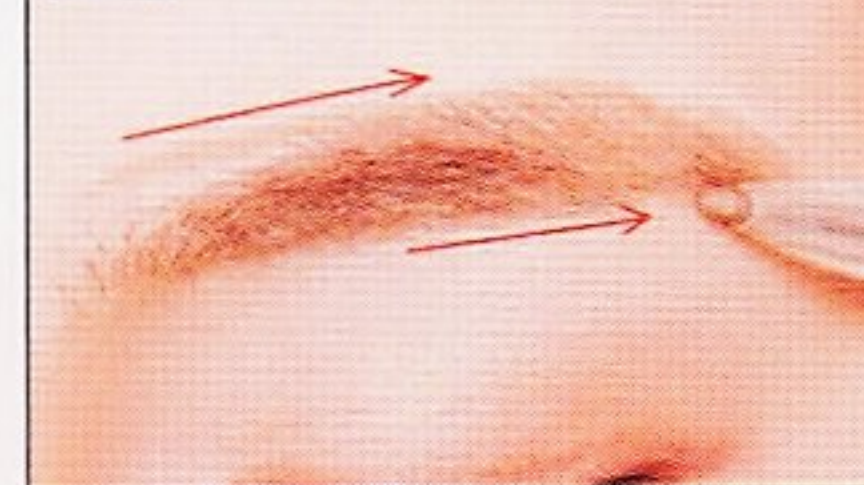
A.インテグレート アイブロー＆ノーズシャドー BR731 B.ビボ アイフル マユズミA6 C.ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ01

01 Sweet

祐香は眉山を作らないトレンドまゆげ♥

まゆげってすごく時代が反映される場所✧ いくらかわいくても昔のままだと時代が止まった古い顔に メイクもアップデートしなくちゃ

1 最初に眉マスカラを塗るよ♪

毛流れに沿うように、Aを軽いタッチで動かしながら塗っていくよ♥ まゆ頭から少しずつ色をのせる

2 ペンシルで一本眉に近づける✧

Bでまゆ頭〜まゆ山にかけてと、まゆ山の下に引いて、一本眉のガイドラインを描く！ 少し太めが◎

3 パウダーでスキマを埋める♥

Bのチップで、ガイドラインや毛並みのスキマにパウダーをのせるよ ぼかしてふんわり仕上げる✧

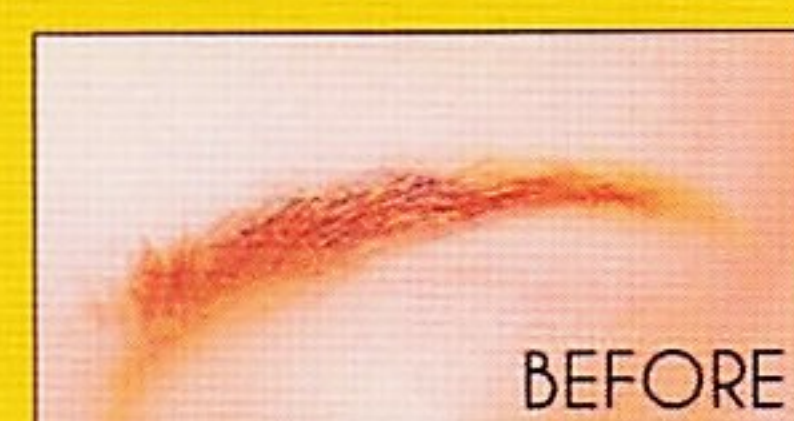
まゆげの流行りを取り入れて時代遅れの顔から卒業！

Yu-ka Mizuno

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー
（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

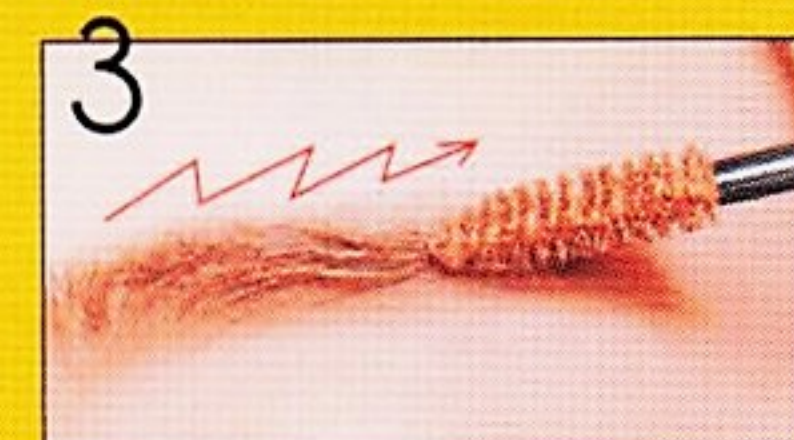
Item

A.エクセル アイブロウマスカラN BM01
B.エクセル パウダー＆ペンシル アイブロウEX PD02

細眉を流行りの太眉にする方法♥

BEFORE

AFTER

1 細まゆの原因はまゆ下を抜きすぎたことによるもの ペンシルで描き足して♥

2 パウダーをのせてペンシルと自まゆをなじませる 色は髪色に合わせるのが◎！

3 眉マスカラでふさふさに！ 毛が短くてもマスカラを塗ったほうが立体感も出る✧

薄い自まゆにふわふわ感が出るまでやり続ける✧

Sawa Yamagami

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん

03 Bitter

紗和はパウダーとマスカラの重ね塗りでふさふさまゆげ❤

まつげ美容液を使うくらい自まゆが薄い💧　パウダーとマスカラで太くさせるよ！　ペンシルを使わないほうが盛れる✧

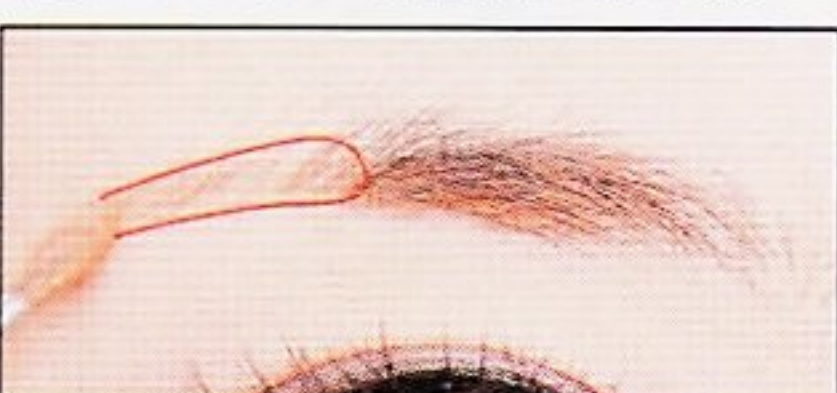
Item

A.mfc アイブロウパウダーBR　B.ブルジョワ　ドロールドゥ スシルN 23

1 パウダーで眉尻に色をのせるよ♪
眉山から眉尻はほとんど毛がないから、まずはここにAの１番濃いブラウンを眉尻にオン★

2 毛のあるところにマスカラを塗る
先にマスカラを塗ると、薄いまゆげがふさふさしてくる！　しっかりと乾かすのもポイント

3 パウダーをのせて仕上げていくよ❤
毛の上にのせるイメージでのせるよ♪　マスカラとパウダーを何回か繰り返して完成させる✧

ガーリーなメイクのときほど一本眉でバランス調整✧

Angel

セットサロンアンジェリカ経営（32歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

02 Bitter

エンジェルは極太1本線でオトナの辛さをキープ❤

年齢とともに太くなった　細いとヤンキーに見えるし、髪色も暗くなったからかな♪　カーブも試した結果一本眉に落ちついたよ★

Item

A.ビボ　アイフル マユズミA6　B.キャンメイク パウダーアイブロウNo.17　C.ケイト アイブロウカラーN LB-2

1 まずはペンシルで形を整えるよ！
Aでまゆ山からまゆ尻まで一直線に描く♪　太さは気分で変えるけどカーブはつけない✧

2 パウダーをふんわりとのせていく
Bの左を全体にのせたら、右の濃い色を眉尻や毛がなくてハゲてる部分にポンポンと重ねる

3 仕上げに毛流れを整えるだけ★
Cを小刻みに動かしながら、まゆげ全体に塗っていくよ♥　毛のふさふさ感をキープ！

困り顔は角度が重要なのでスタートの位置を高めに設定✧

Erina Okuyama

イベントコンパニオン（29歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

03 Sweet

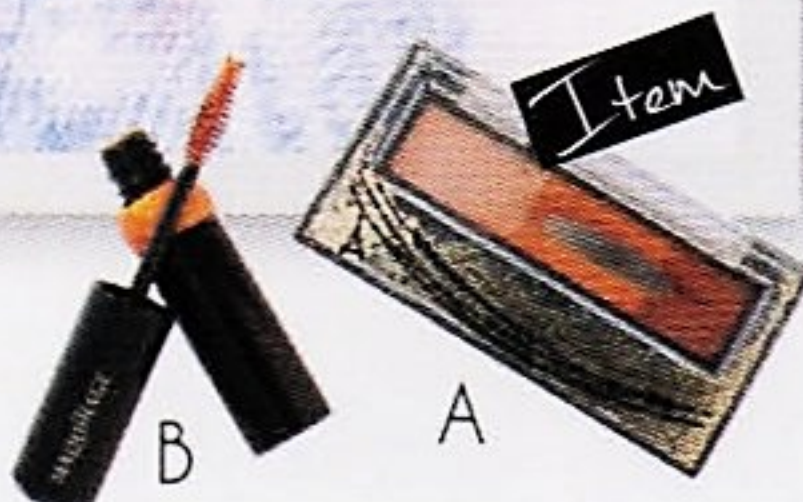
絵里奈はカーブをつけない下がりまゆで困り顔❤

やさしく見せたくてふんわり下がりまゆにハマってる♪　まゆげと目の間も狭くなって、よりハーフっぽく見られるようになったよ

Item

A.インテグレート　アイブロー＆ノーズシャドー BR731　B.マキアージュ　アイブローカラーワックス77

1 ふんわりとパウダーをのせるよ
Aの右と真ん中を混ぜてブラシでのせる♥　角度が重要なので、高めの位置からスタート✧

2 少しずつ下がりまゆにしていきます
角度はつけずにそのまま骨に沿ってのせる！　眉山から目尻に向かっていくイメージ

3 眉マスカラで形と色を最終調整する！
全体に色がつくように、Bを小刻みに動かして塗っていくよ★　下側は毛流れに逆らうように♪

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（27歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

Manaka

シャドーを足すことで目元にぐっとインパクトが出る！

02 Sweet

まなかはシャドーの色味を足して統一感を❤

まゆげが顔から浮くのがイヤだから、シャドーと同じ色をひと塗り★　全体に統一感が生まれるし、インパクトも出る✧

Item

A.レブロン　アイブロウ ペンシル02　B.ドーリーウインク　アイブロウパウダー 01　C.ヘビーローテーション　カラーリングアイブロウ 01　D.ジルスチュアート　ジュエルクリスタルアイズN 01

1 ペンシルで毛がないところを描き足す★
線が残らないようにAで丁寧に描き足すよ♪　カーブしすぎてるから、なるべくまっすぐに！

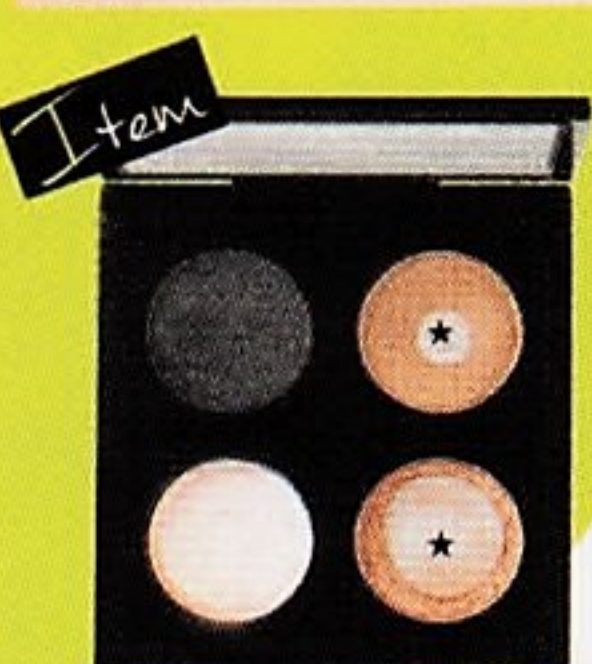
2 パウダーとマスカラで整えていく
Bは色を混ぜたりしてペンシルと色を合わせ、Cで全体の毛流れを作る　眉頭は毛先を上に。

3 アイシャドーをプラスするよ！
Dの右から２番目の色を、眉山の下の部分にオン♥　ニュアンスをつけてオシャレまゆげに✧

MAP♥ Eye Shadow

「お気に入りはブラウン」といっても、若い頃に比べてベージュやゴールドを好むように♥　ラインやつけまが薄くなって、上シャドーを盛らなくなったよ★

Sayaka Araki

専属モデル(29歳／東京都)
荒木さやか

ホリ深を意識しなくなったら目元が明るくなった

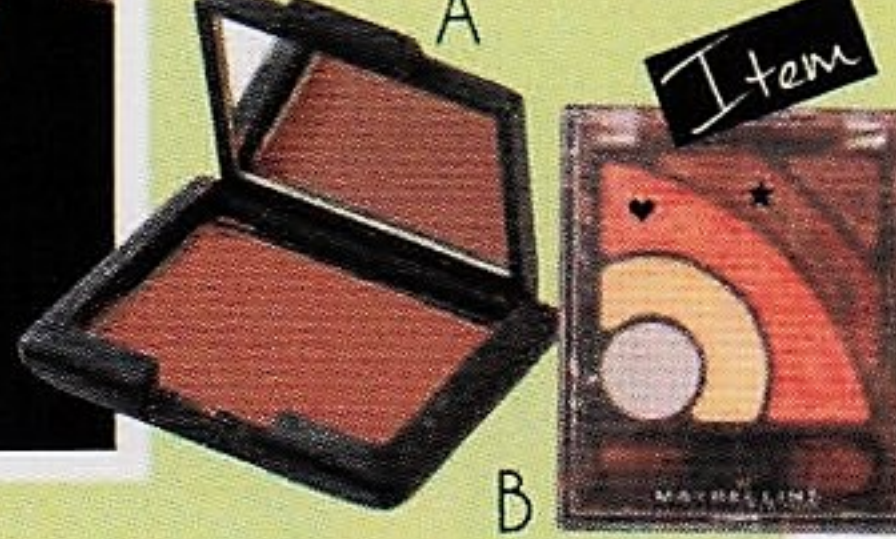
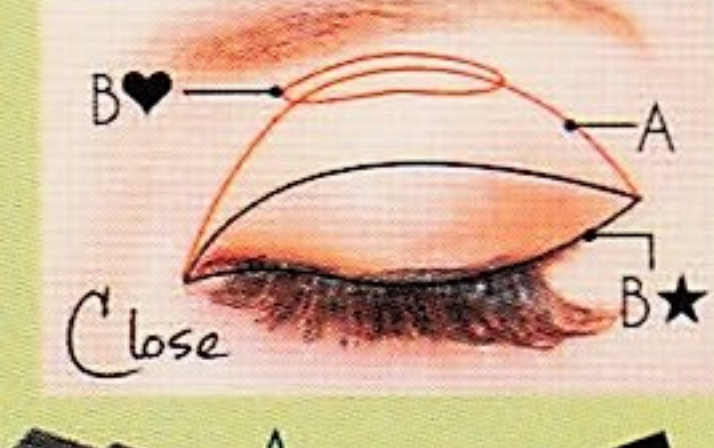
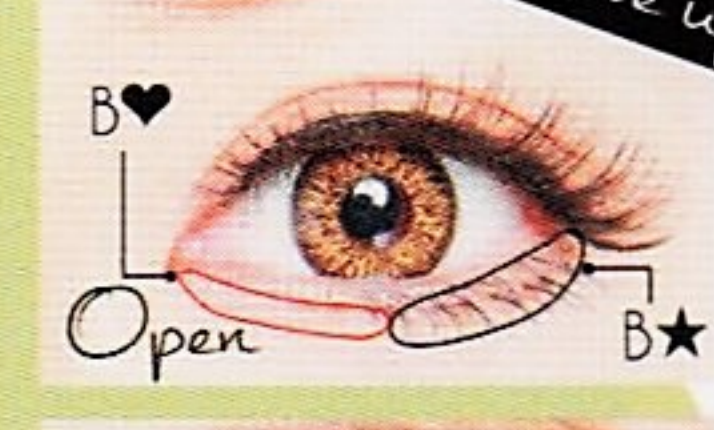
Close up! Open / Close

Item
M・A・C　スモールアイシャドウ×4（限定品）

Waka Tani

肌なじみ◎の黄味系ブラウンでヌーディーなハーフeye

主婦(28歳／東京都)
谷 和香さん

Close up! Open / Close

Item
A.NARS クリームアイシャドー2809　B.メイベリン オープンアイルック シャドウ BR-2

Kanae Sugiyama

オトナっぽく見せるためにマットな質感をチョイス

専属モデル(28歳／東京都)
杉山佳那恵

Close up! Open / Close

Item
アディクション　レディ トゥ ウェア アイパレット03

Rie Aoki

色味や発色がキレイだからシャドーは絶対ルナソル

広島の看護学生(28歳／広島県)
青木りえさん

Close up! Open / Close

Item
ルナソル　スキンモデリングアイズ01

Ayaka Furuhashi

グラデの境目をなじませて下を向いたときにキレイに！

歯科医療事務(30歳／東京都)
古橋綾香さん

Close up! Open / Close

Item
A.シャネル　レ キャトル オンブル14　B.キャンメイク　パーフェクトブラウンアイズ01

Saki Kagami

シャドーで光と陰を操って白目の白さをキレイに見せる

専属モデル(29歳／東京都)
加賀美早紀

Close up! Open / Close

Item
A.ジルスチュアート セダクティヴ アイズ06　B.M・A・C　スモール アイシャドウ テンプティング　C.M・A・C スモール アイシャドウ ムルシュ

27歳

Rina Sakurai

ラインやまつげを活かすため上シャドーはイエローゴールド

専属モデル(30歳／東京都)
桜井莉菜

Close up! Open / Close

Item
A.M・A・C　スモール アイシャドウ X4 デビリッシュリー ダーク　B.ブリジット ロマンティックアイズRS-1

Erina Okuyama

パッと見ナチュラル♥なのにきちんとメイクのグレーが◎

イベントコンパニオン(29歳／東京都)
奥山絵里奈さん

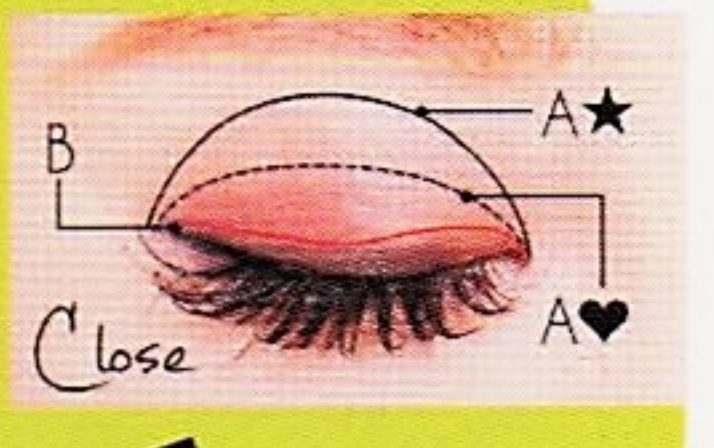
Close up! Open / Close

Item
マキアージュ　トゥルーアイシャドー GR761

Manaka

もうデカさは気にしない!! くりんとした丸ネコ目に♥

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長(27歳／大阪府)
まなかさん

Close up! Open / Close

Item
A.ジルスチュアート ジュエルクリスタル アイズN01　B.アディクション コールアイライナー アラビアンナイツ

Sweet

3年前より薄めパーリー!!

お姉さんのシャドー

Bitter

辛

甘

35歳

Meri

上まぶた単色＋下まぶた盛りが薄メイクの最大ポイント

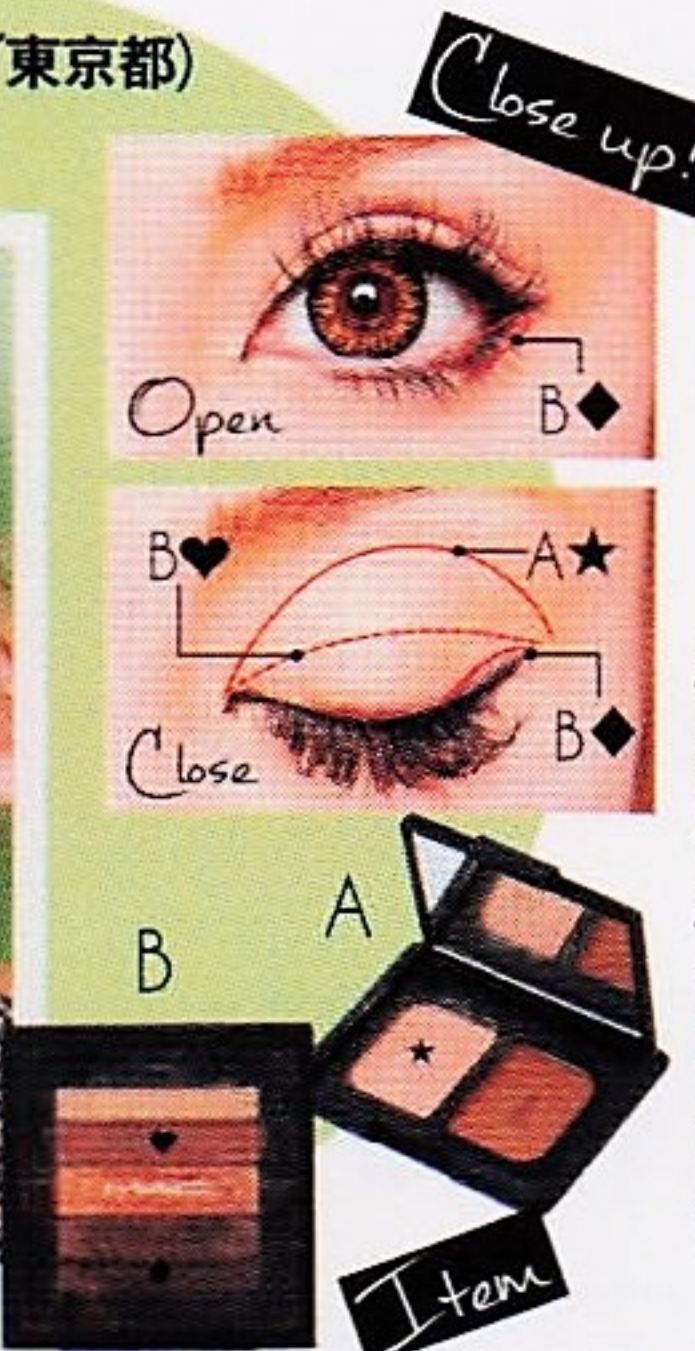
Close up! Open Close Item

ケイト ゴールディッシュアイズGD-1

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳／東京都)
MERIさん

Misaki

マットな質感のシャドーで顔のキツさを和らげる

歌舞伎町蘭◯勤務(30歳／東京都)
美咲さん

A.NARS デュオアイシャドー 3018N B.M・A・C ヴェラックスパールフュージョン シャドウ ブラウンリュクス

Lala

"塗ってます"感のないマットな質感で自然な陰影を

A.ルナソル スキンモデリングアイズ01 B.M・A・C スモールアイシャドウ ブラン C.24h cosme 24h マジックパウダー02

六本木ベルラ勤務(34歳／東京都)
LALAさん

Angel

アレコレ重ねなくても目尻のひと塗りでグラデ風

ルナソル パーティアイズSG

セットサロンアンジェリカ経営(32歳／東京都)
Angelさん

Sawa Yamagami

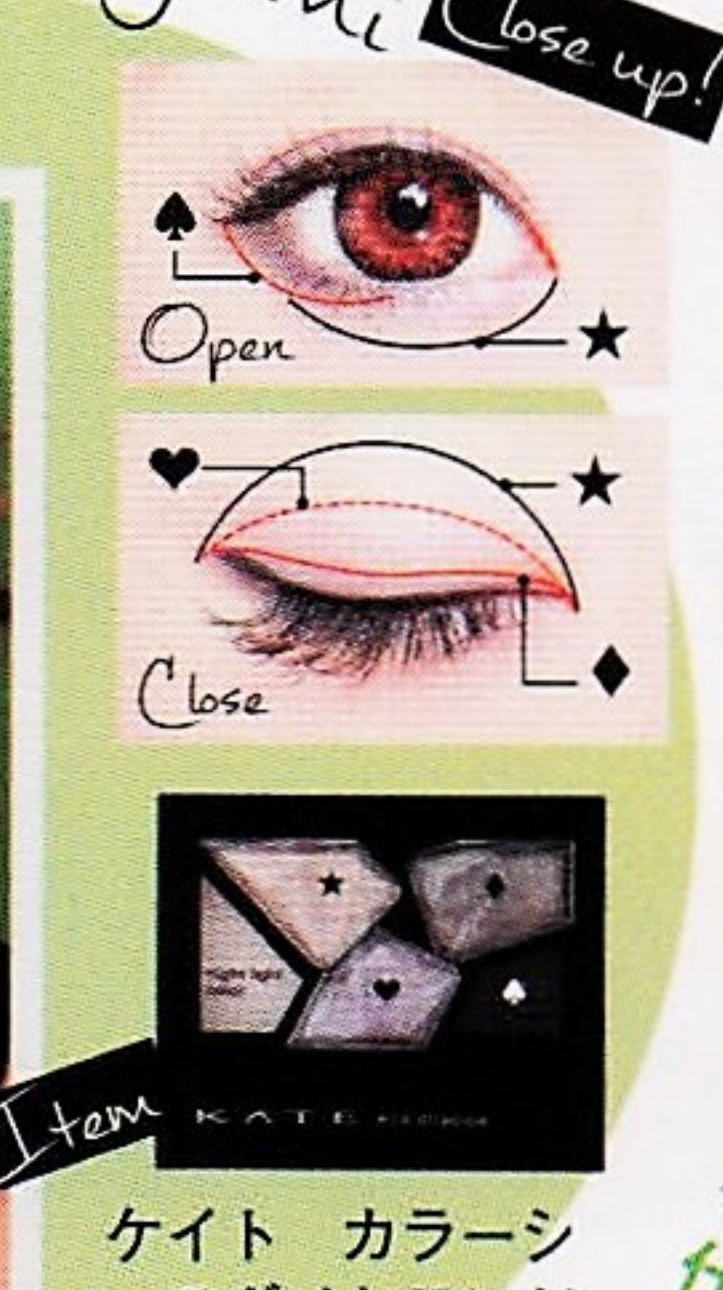
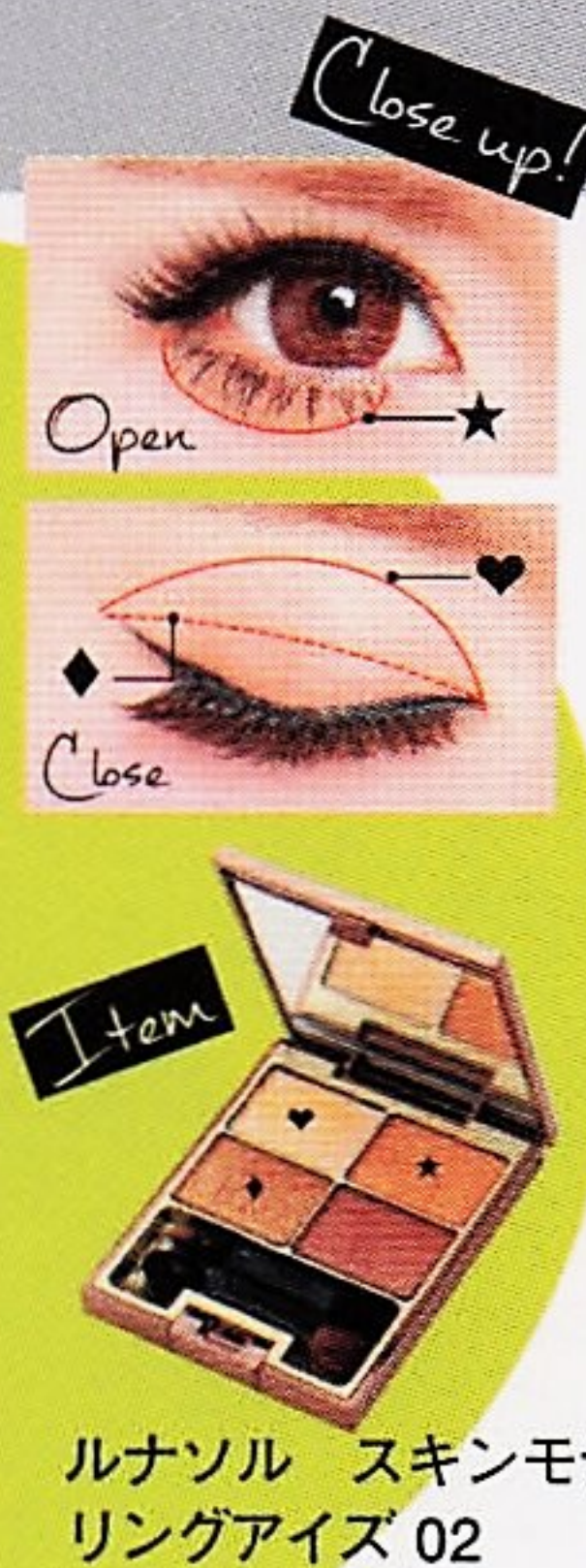
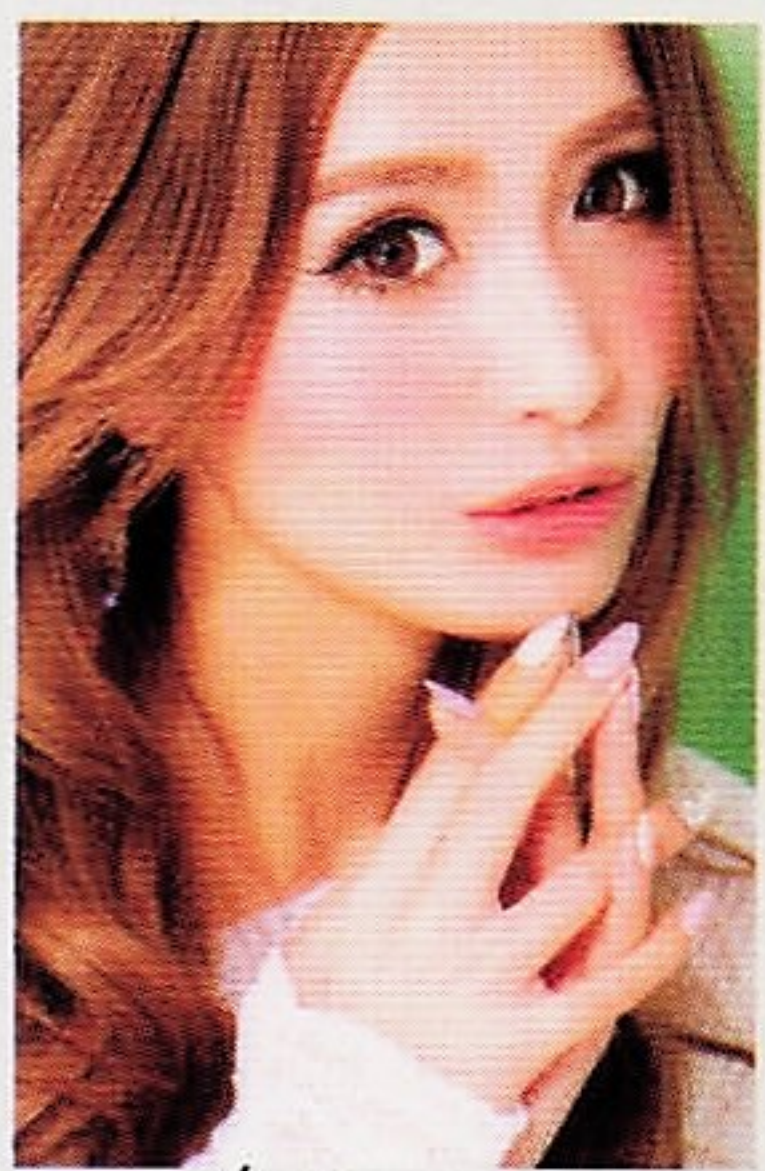
ケバく見られないようにキワに細くグレーを仕込む

ケイト カラーシャスダイヤモンド SV-1

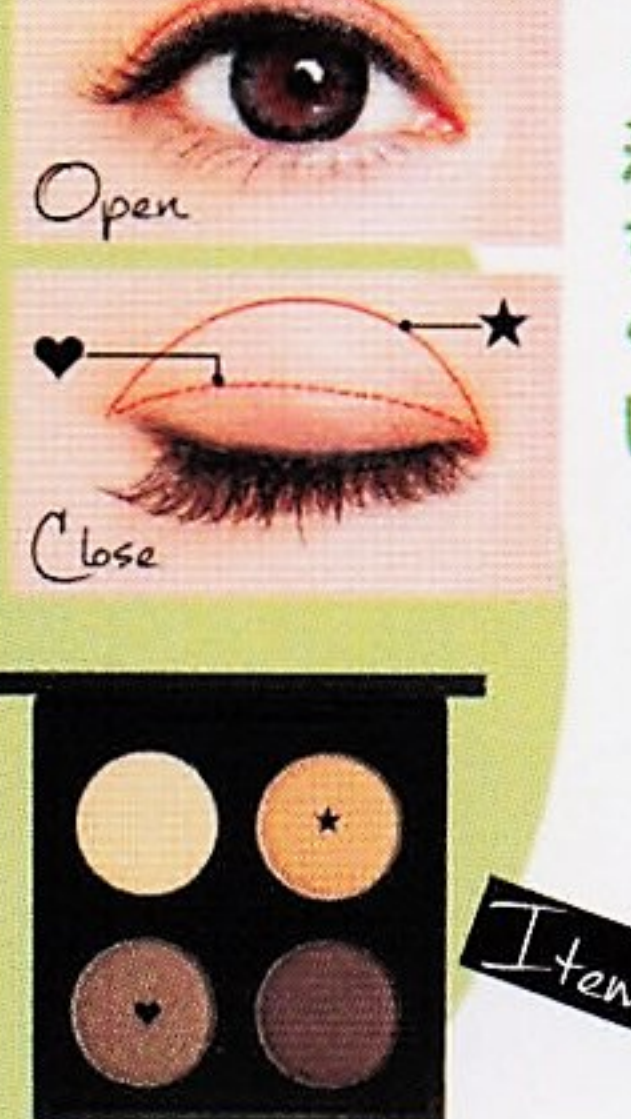
飲食店コンサルタント(30歳／東京都)
山上紗和さん

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳／東京都)
水野祐香さん

Yu-ka Mizuno

隠しワザで凹凸作ってノーシャドー風に見せる

ルナソル スキンモデリングアイズ 02

Kazue Honda

目元を穏やかに魅せる少し暗めのイエローブラウン

M・A・C スモールアイシャドウ X4 デビリッシュリー ダーク

ヨガインストラクター(32歳／東京都)
本田和恵さん

専属モデル(30歳／東京都)
早川沙世

Sayo Hayakawa

パールベージュのベースがまぶたの落ちくぼみを回避

ヴィセ グラムグローアイズ BR-2

ライフスタイルプロデューサー(33歳／東京都)
宮下美恵さん

Mie Miyashita

ブラウンシャドーに暖色系のカラーを足すのが春の気分

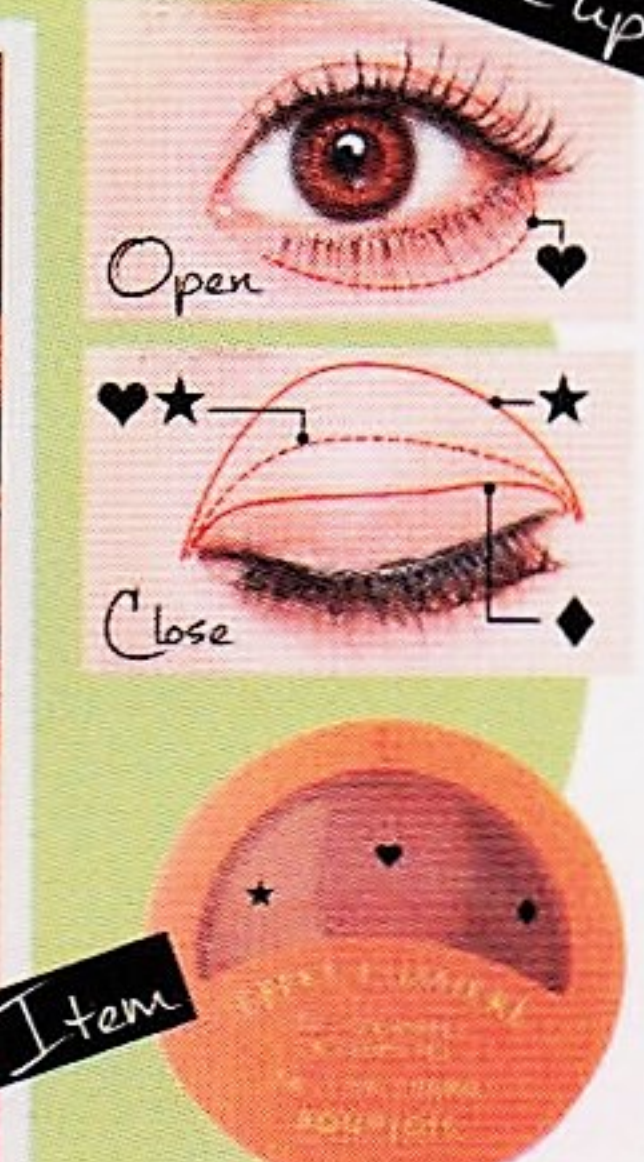
A.エクセル ファイブプレイヤーズシャドウ N FS04 B.M・A・C スモールアイシャドウ ピンク ヴィーナス C.M・A・C スモールアイシャドウ パラディスコ

Miwako Kimura

重めに見えないヒミツはラメ入りのブラウングラデ

A.ドーリーウインク クリームアイシャドウ 01 B.ルナソル スリーディメンショナルアイズ 01

木村歯科クリニック副院長(32歳／東京都)
木村美和子先生

(株)Mizuki代表取締役社長(31歳／福岡県)
森 真由美さん

Mayumi Mori

ぼやけ始めた二重まぶたは薄グラデで埋もれさせない

ブルジョワ エフェルミエール 41 レ ブリュン キュイーヴル

みんなのこだわり 甘×辛コントロール術 Eye Shadow

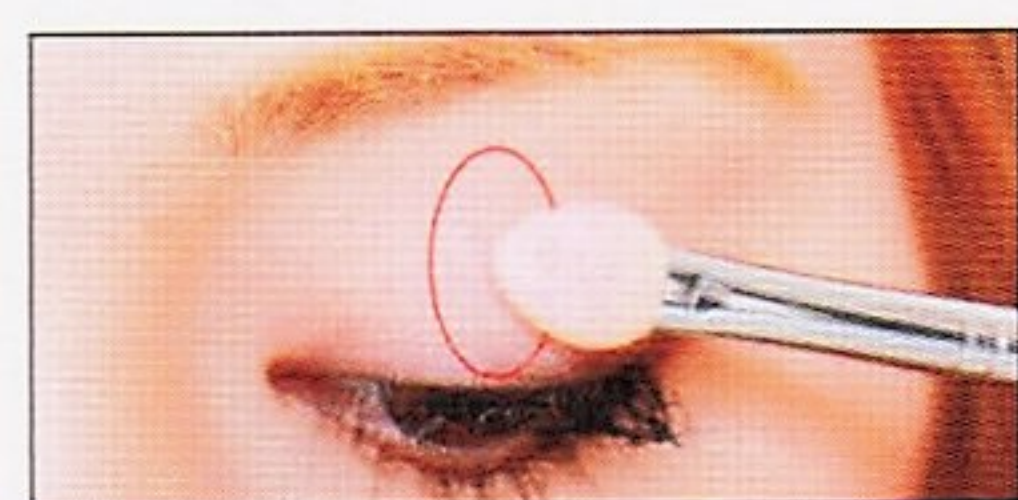
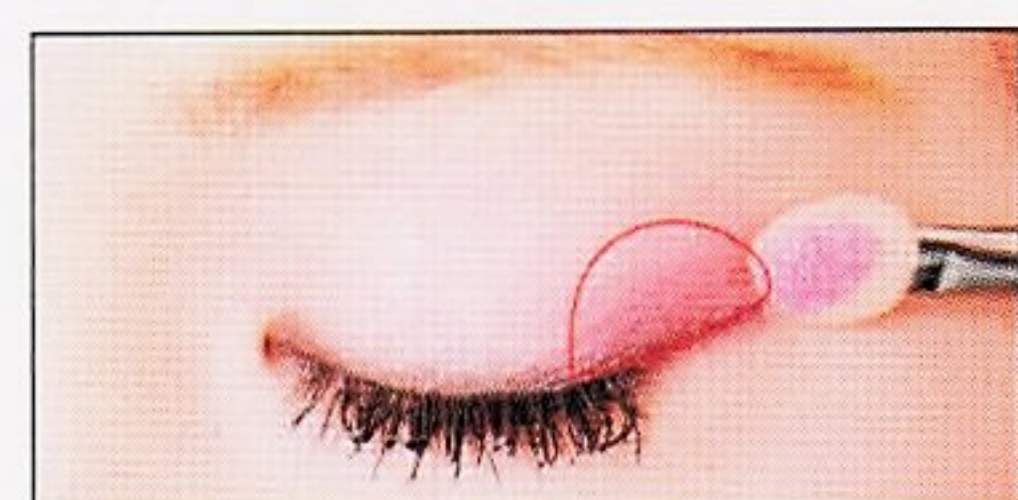
だんだんと狭くなる二重を生き残らせるため、くぼんでホリとは違うカゲができる目元を立体的に見せるため、試行錯誤しながらも習得したテクを紹介するよ

Saki Kagami

専属モデル(29歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

01 Bitter

早紀は縦横グラデで立体感と丸みを演出♥

ピンクだけだと腫れぼったく見えるから、ブラウンを足してみたら偶然にもグラデが完成した✧ 360°どこから見られても自信が持てるようになったよ

1 ハイライトカラーをオン
Aの左から２番目を、上まぶたの真ん中にのせるよ♪ 立体グラデ作りのポイントになるよ！

2 濃いピンクで目尻に奥行きを
Aの右から２番目を上まぶたの目尻側にオン これで横から見たときのグラデが完成する♪

3 ブラウングラデをなじませる♪
二重幅オーバーめにB、ラインのキワをぼかすようにCをオン これで縦のグラデが完成♥

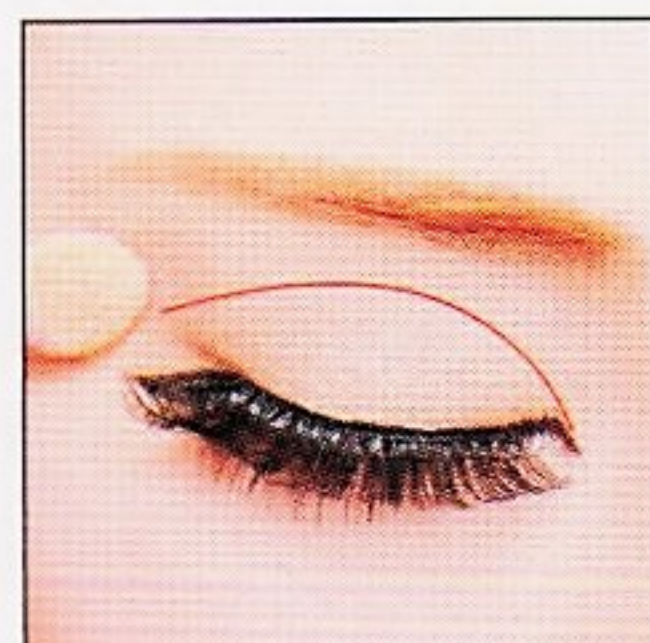
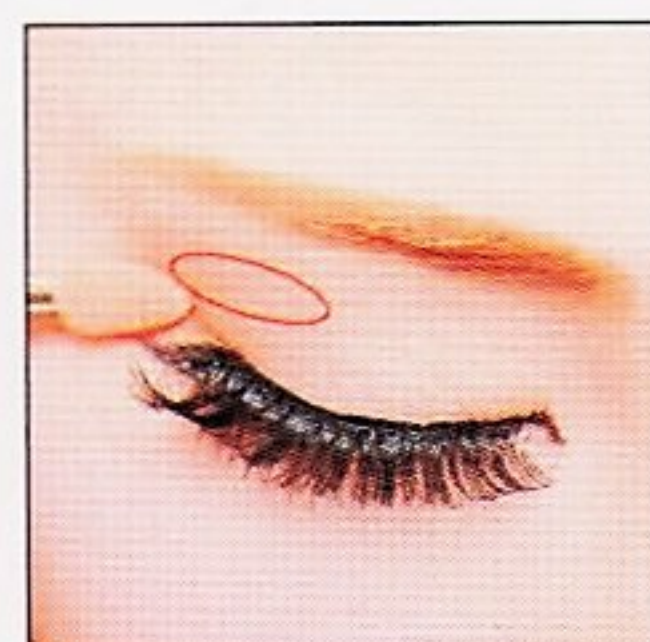
Item

A.ジルスチュアート セダクティヴ アイズ 06 B.M・A・C スモール アイシャドウ テンプティング C.M・A・C スモール アイシャドウ ムルシュ

正面からもサイドからも抜かりない目元のできあがり✧

01 Sweet

莉菜は明るめブラウンでくぼんだまぶたを明るく見せる♥

濃いブラウンを使うと目元全体が黒く見えて余計怖い 上まぶたには肌に近い色を使いつつ、部分的に陰影を足すとうまくいく

1 なじみのいいベージュをオン♪
Aの右上を二重幅に広めに★ まつげやラインを活かしたいから、上まぶたはコレのみ！

2 Wライン的に目尻に塗る！
Aの左下を目尻側に細めに塗って、二重ラインを強調させる♥ Wラインのイメージで✧

3 下シャドーでタレ目っぽく♥
Bの右下を下の目尻側に塗ってライン代わりに★ 目尻から黒目下くらいまでのせる

目尻シャドーのひと塗りでくっきり二重が誕生する✧

Rina Sakurai

専属モデル(30歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

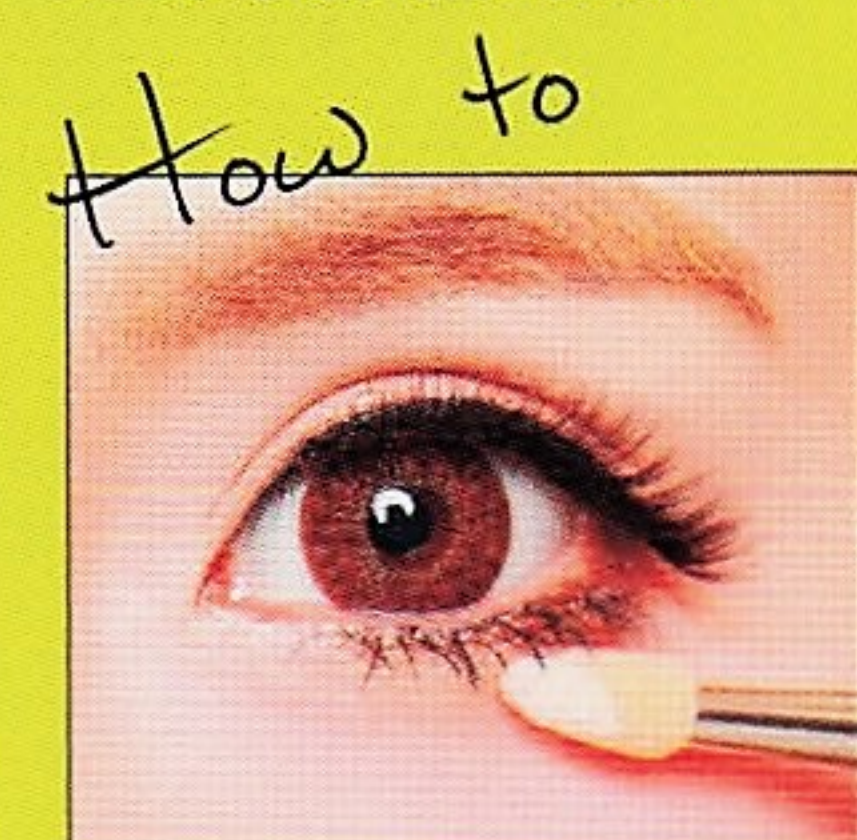
Item

A.M・A・C スモール アイシャドウ X4 デビリッシュリー ダーク B.ブリジット ロマンティック アイズ RS-1

アラサーがやってもイタく見えない涙袋の作り方♥

Use it

白すぎはNG！ 白の中でも黄味がかったハイライトを選ぶとうまくいく ルナソル シアーコントラストアイズ04

How to

右下のシャドーをチップに取り、涙袋に★ 目頭から目尻までしっかりのせて♥ 黄味があるほうがなじみやすい

完成

Misaki

歌舞伎町蘭◯勤務(30歳/東京都)
独身･子供なし
美咲さん

辛めの顔にはキワにのせたラメくらいがちょうどイイ

02 Bitter

美咲はマットな質感で顔のキツさとケバさを抑える❤

キツい顔を柔らかく見せるためにはマットなシャドーが◎✧ 特にM・A・Cのパレットは、土っぽい色味が使いやすくてオススメ！

Item
A.NARS デュオアイシャドー3018N B.M・A・C ヴェラックス パールフュージョン シャドウ ブラウンリュクス

1 ベースを塗っていく★
Aの左をチップに取り、アイホール全体に塗るよ！ ピンクがかったベージュはベースに最適

2 二重幅にブラウンをオン
Bの上から2番目のブラウンを、二重幅に重ねる❤ マットな質感と発色の良さがお気に入り✧

3 キワにラメ入りを重ねる！
Bの1番下を上下の目尻に重ねる★ 奥行きと同時に目元が引き締まるし、ラメの量もベスト

Meri

主婦&Tokyo Nadeshiko
ブロガー(34歳/東京都)
既婚･子供なし
MERIさん

薄くなった上まぶたにはハネラインで引き締める

03 Bitter

MERIは下シャドー盛りで年齢によるくぼみを解消❤

上まぶた中心にグラデを作ってたけど、年を重ねるごとにホリ深とは別の暗闇が💧 深みは下まぶたで作ることにしたよ♪

Item
ケイト ゴールディッシュアイズGD-1

1 上まぶたにシャドーをオン
右下のブラウンをアイホール全体に塗るよ★ くぼみが気になるから単色使いにしてる❤

2 下まぶたには2色のシャドーを
左上と右下を混ぜて、下まぶた全体に塗っていく♪ ゴールドを使うことで目元が明るくなる✧

3 下目尻にカゲを入れるよ！
左下のダークブラウンを黒目下〜目尻の範囲に 上まぶたにはない深みを生み出す！

木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)
独身･子供なし
木村美和子先生

Miwako Kimura

ホルモンタンクは必須だから他の部分で引き算メイク

02 Sweet

美和子は上シャドーを薄グラデにして涙袋を強調❤

アイラインやつけまも濃いし、涙袋も強調させたい！ 上シャドーのグラデを控えめにして、全体のバランスを調整するよ

Item
A.ドーリーウインク クリームアイシャドウ01 B.ルナソル スリーディメンショナルアイズ01

1 ベースとハイライトをオン♪
Aをアイホール全体と涙袋に、Bの左上をまゆ下に塗るよ 両方とも指で塗って密着させる✧

2 ブラウンでグラデを作る❤
Bの右上を二重幅にオーバーめに塗ったら、右下を二重幅狭めに重ねるよ 上品なグラデになる。

3 涙袋の存在をがっつりと！
Bの右下は3色になってるの★ 1番左の濃いブラウンを涙袋の下に引いて、カゲを入れるよ✧

ライフスタイルプロデューサー
(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

Mie Miyashita

赤みシャドーを塗ると白目が際立ちうるうる目に

03 Sweet

美恵はブラウンにピンクをプラスして柔らかい印象に❤

春だから暖色系を足して気分転換✧ 特に赤みシャドーは下まぶたにのせると、目元に潤みが増すみたいで評判がイイよ

Item
A.エクセル ファイブレイヤーズシャドウN FS04 B.M・A・C スモール アイシャドウ ピンク ヴィーナス C.M・A・C スモール アイシャドウ パラディスコ

1 ブラウンを重ねていくよ！
Aの右下をアイホールに、左下を二重幅に軽く塗ったら、二重幅にはBとCも重ねるよ★

2 目頭と目尻にシャドーを塗る
目尻側にAの右上を塗って、陰影をつける！ 目頭に薄くAの真ん中を塗り明るさをプラス

3 下目尻を盛って完成させる
Aの右上を黒目下から目尻に塗ってつけまをなじませ、黒目の幅にBとCをのせて統一感を✧

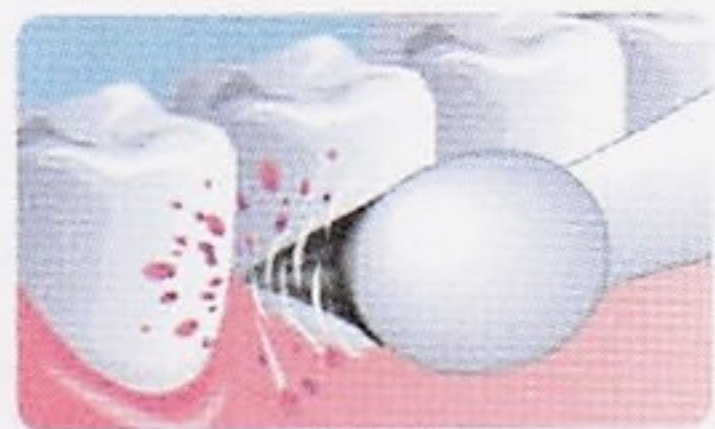
DENT DE
LALA PARFAIT

歯みがき後の歯磨きエステ　ララ パルフェ
本来の白い歯へと導く
ホワイトニングの新習慣です。

シャイニーピンク
パールホワイト
メタルシルバー

ララ パルフェはプロ・スペックの回転式ヘッドを採用。
3つの効果で、歯垢も歯面の黄ばみも綺麗にオフ。

スピンカップ
歯の表面のクリーニングには丸型のスピンカップを使用。ヘッドが力強く回転することでしっかり汚れをオフします。

スピンチップ
歯間や歯周ポケットには、先端が細くなったスピンチップを使用。すき間にたまった歯垢も、すっきりオフします。

ホームクリーニング用ジェル
[ステイン除去]+[歯面コーティング]のダブル効果をもつ薬用ハミガキ(医薬部外品)で、ツルツル感を実感できます。

7,600円(税別参考価格)
[セット内容]
本体／専用ノズル／スピンカップ×2／スピンチップ×1
ホームクリーニング用ジェル(6g)
＊電池は別売です(単4電池2個使用)
＊ご使用には取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

歯が美しいと、
笑顔はもっと美しい。

イメージキャラクター
有村実樹

SYNNEX INFOTEC
提供／シネックスインフォテック株式会社
https://store.synnexinfotec.co.jp/cp/lalaparfait/
ララパルフェ　検索
お買い求めは全国の家電量販店またはWebで

Drug Delivery System

DDS Eyelash Essence E^2

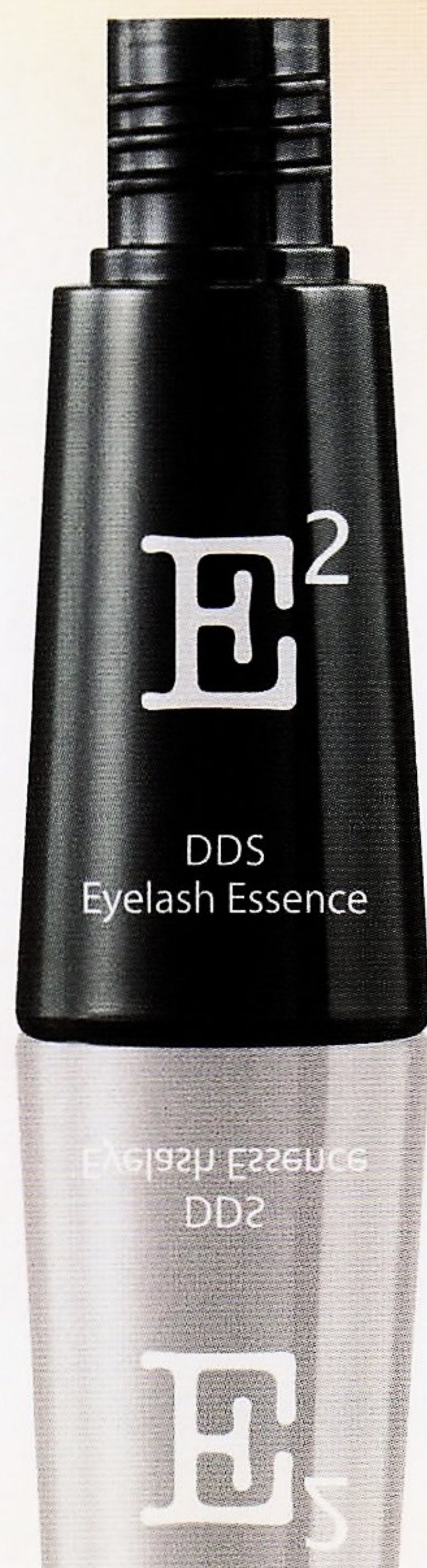
1日1回のお手入れでお気に入りのまつ毛に。

DDSアイラッシュエッセンスE^2は、ダメージを受けて傷んだまつ毛を健康な状態に整えます。洗顔後、1日1回の簡単なお手入れが、あなたのまつ毛を一番のお気に入りにするかもしれません。

５つのグロースファクター、８つのアミノ酸、さらに毛髪や爪の成分であるケラチン配合で、まつ毛を美しく保ちます。

まつ毛に負担になる成分は一切使用していません。

- 石油系界面活性剤
- タール色素
- 紫外線吸収剤
- シリコン
- 合成香料

１日１回洗顔後、アイラインを引くように、まつ毛の生え際に塗ってください。

幹細胞培養液

DDS Eyelash Essence

E^2

DDS
Eyelash Essence

DDS アイラッシュ エッセンス E^2

まつ毛に負担となる成分は一切使用せず、まつ毛に栄養と潤いを与えます。

まつ毛美容液【内容量】3mL

希望小売価格　4,995円(税込)

DDS(ドラッグデリバリーシステム)とは

最先端の医療技術を駆使したDDS(ドラッグデリバリーシステム)とは、生体バリアーを通過促進させる技術。各成分を水に薄まらないように目的の局部に届け、必要な量を必要な時に徐放(放出)する技術です。

Part.1

お姉さんがつけても
デカすぎない、自然に盛れるカラコンの選び方は?

盛らなくなったと言いつつも、盛れることに敏感な私たち😺 盛りとオトナの狭間で揺れ動く中で4つのポイントを導き出しました!

大きいのが盛れるのは分かってるけど!!

1 サイズ 直径は14.2mmか14.5mm!

14.5mm♥

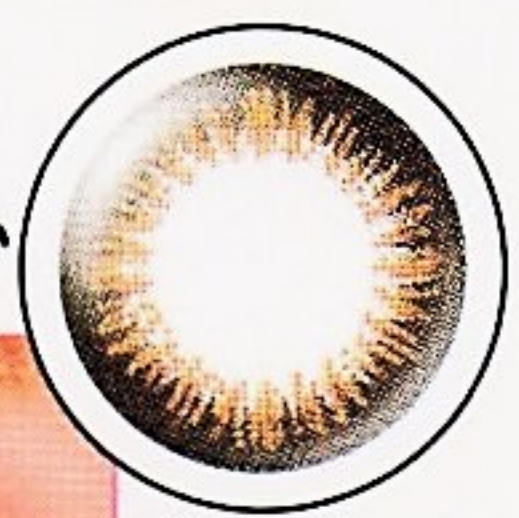
14.2mm♥

昔はデカく見えれば良かったから15mm以上がフツーだったけど、今は14mm前後がベストバランス♥ 14.5mmも少し大きめ★

とにかくなじませることを意識!

2 フチ 控えめな極細やグラデフチ

極細フチをつけたらこう

グラデフチをつけたらこう

直径が小さくても、瞳の印象ははっきりさせたい! がっつりフチありは不自然だから、極細やグラデを選ぶのが◎✧

将来を考えたら目って大事♥

3 眼病 安心・安全な医療用!

結膜炎になったり、つけてるときもゴロゴロしたり💧 必要以上に傷つきやすい目のことを考えて、処方箋付きは必須条件!

アレもコレも盛りすぎはNG!

4 色柄 ヘアカラーに合わせて統一感を!

カラコンもメイクも頭も全部盛って許されるのは若いコだけ★ オトナなら引き算しつつ統一感を持たせるのが大事✧

金髪派はヘーゼル系♥

黒髪系はグレー系♥

茶髪派はブラウン系♥

のメイクには似合わないから選び方から変えました♥

コン指南書♥

誤を繰り返し、昔と変わったカラコンとアイメイクの方法を紹介😊

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR_ Jungen Iwamoto, Hideyuki Shimojo(f-me)[RINA, KANAE] EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

若い頃は大きければ良かった★
今はどれだけなじむかが重要💧

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

Around 30 限定！

痛いのには耐えられない!!

デカすぎると宇宙人💧

デカければやっぱり盛れるけど、お姉さん

オトナのカラ

年齢を重ねて少しずつ“盛り”を脱いできた私たちにとって、若い頃と同じカラコンは不自然極まりない！　試行錯

Part.2

カラコンの色別で見る盛れるアイメイクの方法とは?

盛ることしか考えてなかった若い頃と違って、カラコンの色や柄、フチも込みでメイクするのがお姉さんならではのテクニック

One day × Natural Brown

ワンデーの茶コンは薄めのピンクブラウンで上品にまとめる!

同じブラウンでもフチありに比べて色が明るめ★ いつものブラウンシャドーにピンクを足して、アイメイクに抜け感をプラスすると品良くまとまるよ♪

PTAでも浮かないために全体に統一感を持たせるのがカギ

ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

OPEN

SIDE

カラコンはコレ♥
フェアリー 1day ナチュラルブラウン♥
肌なじみのいいブラウンですごくナチュラル♪ 直径は14.2㎜なのにデカ目&うるうる目に見える

私も!

六本木ベルラ勤務
(34歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん
エンジェルアイズ ヴィヴィッドブラウン♥
直径は14㎜なのに大きく見える♥ 細く短めのアイラインに、パール入りのベージュシャドーが相性バツグン✧

ヨガインストラクター
(32歳/東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん
シード アイコフレ リッチメイク♥
ガンガン柄があるタイプは、この年でつけるとなんか古い…💧 コレは全体がレース柄でつけるとなじむ♥ 直径は13.2㎜♪

細フチのブラウンはデザインを活かして丸タレ目に!

フチが太かったりグラデだったりすると、タレ目メイクって甘すぎちゃう★
その分細いフチだと、ギャルとオトナのちょうどいいバランスが取れるよ!

Circle lens × Natural Brown

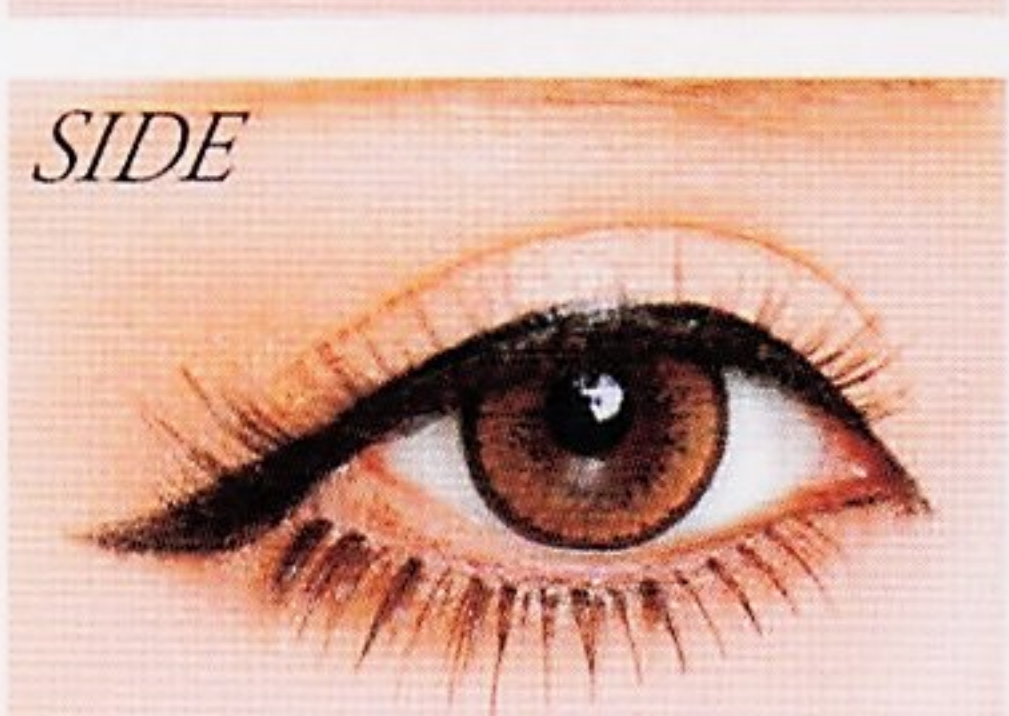
細フチなら甘めの丸タレ目もオトナ顔に早変わり♥

私も!

セットサロン アンジェリカ経営(32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん
フェアリー プリンセスブラウン♥
ちょっと盛りたいときにつけてるよ♥ ふさふさで毛束長めのつけまをつけて、女度アップと甘さを両方ゲットするの。

イベントコンパニオン
(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん
エンペラー3 ブラウン♥
直径は大きめでもフチが薄めなものを選ぶようにしているよ♪ タレ目にしつつ、黒目下のラインを引いて目力をアップ✧

OPEN

SIDE

カラコンはコレ♥
ティア クイーン ナチュラルブラウン♥
すっぴんのときでも自然やし、ナチュラルなブラウンなのにフチがあるからデカ目効果もバッチリ

買ったけど似合わなかった失敗カラコンList

いろいろ選んできたけど、実際につけてみないと盛れるか分からない💧 失敗談をモトにムダ買いを防ごう

広島の看護学生
(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん
カラコンがめっちゃ明るくて変だった!! ヘアカラーとも合わないし、気持ち悪い💧

六本木ベルラ勤務
(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん
ヘアカラーを暗くしてから、こういう明るいカラコンをつけると昼間でも浮いて見える★

イベントコンパニオン
(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん
上品になれそうだから買ったけど、つけてみたらハ虫類★ やっぱり色モノは難しい!

歌舞伎町蘭◯勤務
(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん
フチが細すぎて似合わなかったし、フチの色もなんか変★ ハーフ顔になれなかった…💧

Gradation design × Brown

グラデフチのブラウンは

ぼやけないように ハネラインで引き締め！

目尻のハネやインライン、締め色シャドーで顔がぼやけないようにする😸 くっきりリキッドよりもペンシルでふんわりまとめてる♥

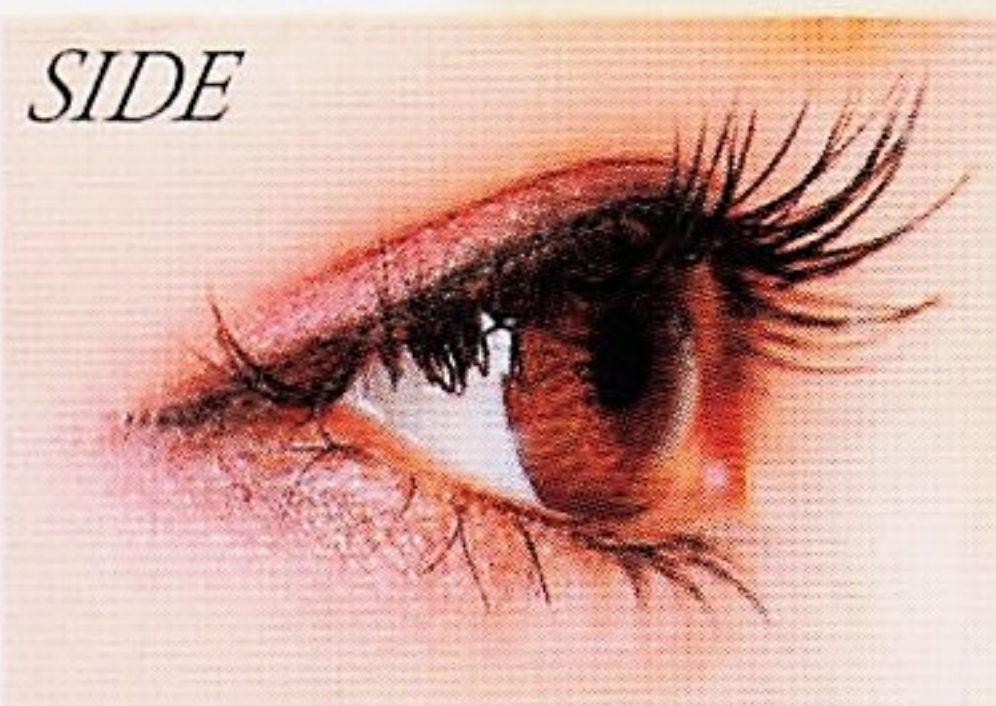
目尻にボルドーシャドーを足してただのブラウンeyeに終わらせない☆

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

カラコンはコレ♥

エバーカラー 1day シャンパンブラウン♥

フチがハッキリしたタイプはギャルっぽく見える★ 柄やグラデが複雑なほうが自然になじむよ😸

OPEN / SIDE

私も!

(株)Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）
バツイチ独身・息子1人
森真由美さん
デコラティブアイズ プレイセクシー#1♥
直径が14㎜だし、目元を囲むと目が小さく見えるので、下ラインは引かないよ♪ シャドーはブラウンでオトナっぽくする✧

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん
プリンセスアイズ 桃玉♥
コレはハネ上げラインもタレ目も何でもOK😸 基本、目尻重めが合う♪ ピンクとブラウンの中間色でオトナかわいい感じに♥

Gradation design × Black gray

ブラックグレーは

ハネ上げラインとふさふさつけまで 絶妙甘辛バランス♥

ラインでクールさを保ちながら、つけまや目尻のシャドーで甘さをプラス✧ ブラウンのカラコンが似合わないコにオススメ♪

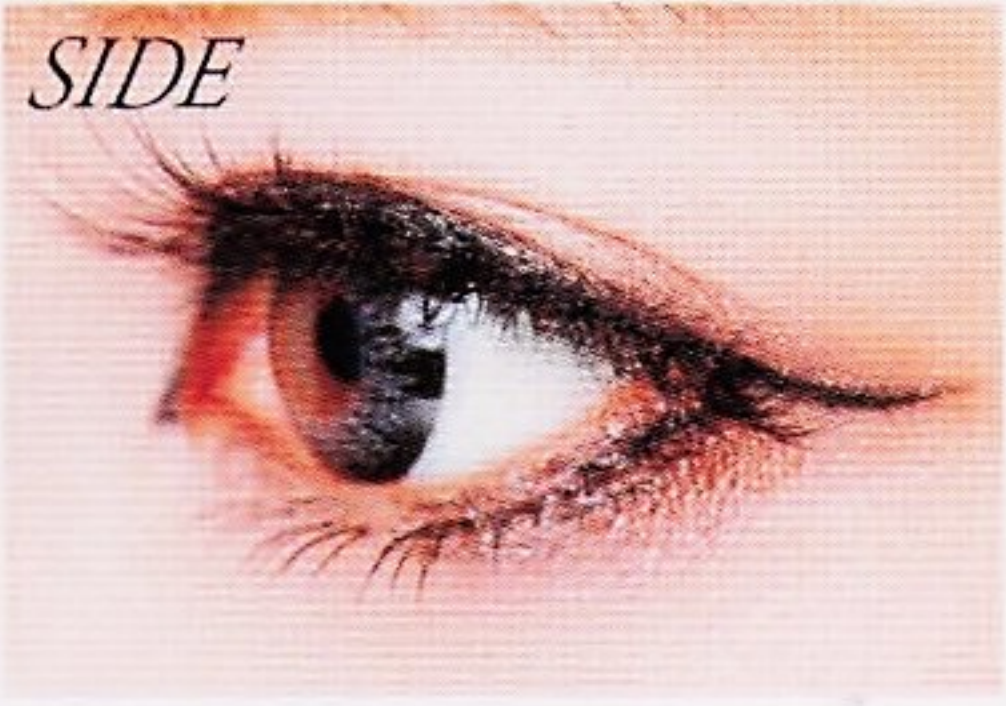
細めのハネ上げラインにすれば甘さを足しても盛りすぎない♥

広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

OPEN / SIDE

カラコンはコレ♥

ワンデー スパークリングカラー リッチグレー♥

処方箋付きでUVカット効果も♪ 他の処方箋付きのものよりもつけるとカラコンぽい発色がお気に入り😸

私も!

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん
プリンセスアイズ 銀狼♥
長めのアイラインに目尻つけまでクールビューティに仕上げるよ✧ ライン以外を薄メイクにまとめると、ケバくならない♪

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん
キャンディマジック キング グレー♥
グレーならキャンマジ！ クールになりすぎずにオトナっぽく盛れるし、明るすぎないから普段でも使いやすいところがスキ😸

Black circle lens × Brown

黒フチのブラウンは

横長アーモンド目でやや強め意識！

くっきりフチとメイクをいかになじませられるかがポイント😸 ラインを主役にした横長eyeなら、カラコンの主張が抑えられる♥

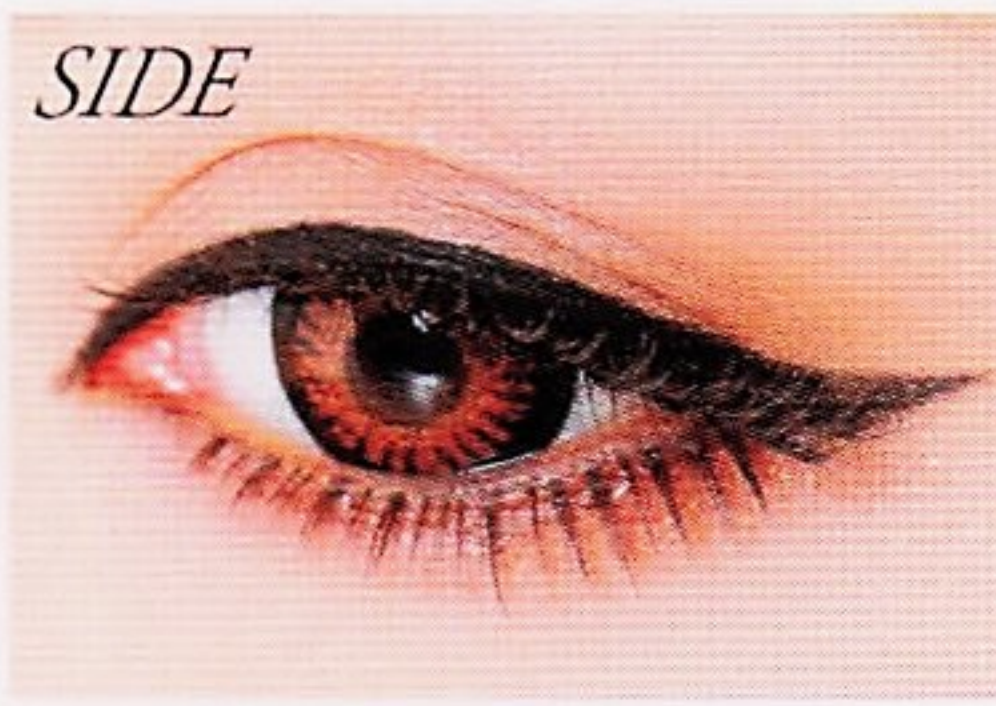
横長アーモンド目にキャットeye 変幻自在の万能カラコン！

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

カラコンはコレ♥

オペラ シリーズ ブラウン♥

照明が暗い場所だと黒コンぽい印象になるよ😸 思った以上にデカ目になれるところもお気に入り！

OPEN / SIDE

私も!

木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生
グラムグロウ キャラメル ブラウン♥
柄とフチがくっきりだから、ラインはぼかさずつけまも束感重視のメイクに♪ 学会のときはさすがにナチュラルなカラコン♥

歌舞伎町蘭◯勤務（30歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん
ティアモ ティアリー ブラウン♥
発色が良くてフチくっきりタイプは、細めライン&薄めシャドーにしてカラコンを主役にしたアイメイクにしてるよ😸

お母さん、お姉さんと一緒にお読みください♥

アラサーのお姉さんより
ちょっぴり上の世代のための
美肌のヒントが満載です!!

肌年齢−12歳への道

マイナス

ひとまわり絶対若返る美肌完全バイブル

姉ageha
特別編集
INFOREST
MOOK

肌が若返ったらくすんだ歯、
薄毛やたるんだ体じゃ
もったいない!!
見落としがちな
アラフォー世代の
全身美容医療

私たちに必要な
容成分&美容医
語辞典

あればホームケアも
ードUP
しない
器カタログ

実録
2週間
話題の再生美容コスメを
アラフォー世代3人が
試してみました!!

今日くらい…の油断が5年後の友達との差になる!!
見えない敵!!
紫外線対策
必携アイテムBEST3

バランスよくが同世代の女医さん流
賢く美しく!!
女医10人の
美容カルテ

COVER & SPECIAL INTERVIEW
友利 新先生
「キレイな人の
"何もしていません"は
信用してはいけません」

自力美容に限界を感じたら、
美容皮膚科の出番です
肌悩み別
おすすめ施術20
シミ
たるみ
ホルモン減少

ある日、これまでの美容法に
行き詰まったら
この本を開いてみてください。
"若返り"のヒントがきっと見つかります

アラフォーからの正しいスキンケア

家事に育児に仕事、そして美容!!
全部完璧にこなすあの人は何してる!?
欲ばり時短ながら美容

口コミも大事だけど、最終的にジャッジするのは自分!!
美容皮膚科 体験者8人の証言付き
こんな先生には気をつけろ!!

脱・自己流!! もはやアラフォー世代のたしなみです
かかりつけ美容皮膚科をみつけて正しく"若返り"
わかばクリニック・工藤さやか先生特別講座

美容室で顔をむき出しにされてもいたたまれない気持ちにならないため
今、この瞬間にはじめたい
自力美容110

全国の書店・
Amazon等で
好評発売中!!

ご予約は
こちらから♥

定価756円

㈱インフォレストパブリッシング ☎03-5210-3207

＼ 毎日忙しそうだけど、実際何してるの!?　オシャレ番長さやかの日常を誌上再現♥ ／

さやかの4〜5月

ファッションスケジュール帳♥

ポイントヘアアレの解説もあるよ♥

仕事に遊びにデートに…どんなシーンでもオシャレに手を抜かないさやか♥　毎日何してどんなコーデをしてるのか気になる✧　ということで、さやかの日常をまとめたファッションスケジュール帳を覗いてみました♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Asami Yamamoto(Addict Case) STYLIST_Kaori Nara
MODEL_Sayaka Araki SPECIAL THANKS_AWABEES

メッシュペプラムタンクトップ￥6,264／Kari Ang

2回以上登場する♥

おりこう着回し 5ITEM

1.DENIM

ZARAで買ったデニム♪　たしか12,000円くらいだったよ。ロールアップで履くことが多いかな★

2.WHITE JACKET

今季着回し率が高い白ジャケもZARA♥　5,900円くらいだったんだけどかなり着やすくて気に入ってる

3.FLAT SHOES

エルメスのヴィンテージローファーは約35,000円♪　コレ1足でコーデの格がグンと上がる優秀なヤツ♥

4.HEEL PUMPS

大好きなルブタンは約90,000円♥　黒のヒールはどんなコーデにも合うから毎年買い足してるよ✧

5.DENIM SHIRT

ヒステリックグラマーのデニムシャツは中の柄をちょい見せするのがポイント♪　約50,000円で購入★

どんな髪型に
しようかな～♥

ふぅ～
打ち合わせ
長引きそう…

着回しITEM 2

4/16 [WED]

夏に向けてヘアチェンしようか考え中 髪色変えるかボブにするか う～ん悩む…

着回しITEM 1

4/14 [MON]

午前中から仕事の打ち合わせ★ 気づけばお昼ご飯食べ損ねた

着回しITEM 4

着回しITEM 3

4/20 [SUN]

天気がいいから友達とサイクリング♥ ごきげんで走ってたらみんなとはぐれた

あれっ
みんなが
いない…

How to - Hair arrangement

RIGHT

BACK

LEFT

1 前髪～トップの毛をセンターパートに分ける★ コームの柄を使って分け目を細かくジグザクにしていくよ♥

2 耳幅分の毛束を取って後頭部に向かって外側～内側にねじる♪ 後頭部までねじったらピンで固定してね✧

3 両サイドねじってピン留めしたら残りの毛を2つに分ける 分けた毛束は毛先までキツめに三つ編みに♥

着回しITEM 5

わたくし
こんな表情も
できますのよ♥

久々の女子会♥
ちょっと気合い
入れちゃった(笑)

4/10 [THU]

女子会の8割は恋バナ♥ 次に誰が嫁に行くかが気になるお年頃♪

RIGHT

BACK

LEFT

4/18 [FRI]

ブランドのレセプションパーティーはお上品に振る舞うのが流儀♪

How to - Hair arrangement

1 全体を32ミリのコテでMIX巻き♪ おでこの幅～耳上までのトップの毛に逆毛を立ててボリュームを出すよ★

2 ボリュームを崩さないように空気を含ませ左サイドに向けてねじる♥ ねじった毛束をこめかみ横でピン留め

3 残りの毛を左サイドにまとめて耳下で一つに結ぶよ♪ 結んだ毛束からひと束取りゴムに巻きつけてピン留め

着回しITEM 4

4/20 [SUN]

サイクリングは動きやすいショーパンがベスト★ ベルを鳴らしてそこ退けそこ退けさやかが通る♪

自転車乗るとテンション上がるよね✧ 子供に戻った気分♪ ショーパンとスニーカーなら立ちこぎもできちゃうし♥ ベルシュカのショーパンは約3,000円でサングラスはレイバンで3万円くらいだったよ スニーカー￥8,424／VANS LIVERTY（トコパシフィック）

4/18 [FRI]

3WAYベアワンピでお上品な色気を放出中♥ 視線を集めちゃうのはゴールドクラッチじゃなく私のせい!?

ブランドのレセプションパーティーは上品な露出を心がけてる(笑)。肌を出している方が見栄えもいいしね♪ 人目惚れしたゴールドのクラッチはDURASで10,000円くらい。ワンピに合う黒のルブタンのヒールをチョイス✧ 3WAYベアワンピース￥28,080／KariAng

4/16 [WED]

ペタンコ靴と小っちゃめバッグでふらりとヘアサロンへ★ 長時間座るからゆるめコーデが正解♪

染めたりエクステつけたりトリートメントしたり…ヘアサロンに行くとなんだかんだ時間かかるからゆるめコーデが楽チン♪ セレクトショップで買ったシャツと6,000円くらいで買ったTOP SHOPのパンツにペタンコ靴を合わせるよ★ 赤のジミーチュウのバッグはもらいもの♥

4/14 [MON]

仕事日はジャケットを羽織って気合いを注入♥ ピンクのクラッチで甘さを加えれば戦闘モードも緩和

仕事する日は気合いを入れたいからジャケットは外せない!! ZARAで買った白Tをインナーに着てデニムを合わせれば堅苦しすぎないよ♪ 白Tは980円でジャケットとのバランスがかなりいい★ ドービルライン クラッチバッグ￥102,600／CHANEL（トコパシフィック）

4/10 [THU]

ハイウエストのペンシルスカートで女子モード全開✧ 会話に花を咲かせる前に自分の華が開花中♥

お家女子会はゆるコーデだけどお店で女子会するときはキレイめに♪ GYDAのトップスをペンシルスカートに合わせてステキ女子を意識してみた(笑)。トップスはもらいものでスカートはロイヤルパーティーで約6,000円★ ルブタンのパンプスとヴィトンのバッグがポイント

いぇーい

5/6 [TUE]

連休最後の夜をA☆LACKYが盛り上げる♪　とか言って私が一番盛り上がってる✧

喜んでくれるかな～

How to - Hair arrangement

1
32ミリのコテで軽くMIX巻きにしておくよ♪　髪を高い位置でひとつにまとめたらゴムでしっかり結んで★

2
結んだ毛束を毛先までゆるく三つ編みに　きつい三つ編みにしちゃうとラフな感じが出ないから注意してね♪

3
毛先まで三つ編みができたら持ち上げてゴムに巻き付ける　毛先が見えないようにピンで固定したら完成♪

RIGHT　BACK　LEFT

ねぇ、ゴリラ園ってどっちだっけ？

着回しITEM 5

4/22 [TUE]

ポカポカ陽気が気持ち良くて動物園に★　ゴリラが見たくてうずうずしてる♪

なーんもしたくない…

How to - Hair arrangement

1
トップの毛2/3を耳下でひとつにまとめてゴムで結ぶ★　きっちり結ばずにゆるさが残るくらいがポイント♪

2
ゴムでまとめた毛束を上に持ち上げ結び目と髪の毛の間に毛先を通す　サイドがねじれて結び目が隠れるよ♪

3
残りの1/3の毛を両サイドひと束ずつ取り結び目に向かってねじる♥　結び目の下まできたらピン留めしてね★

LEFT　BACK　RIGHT

4/25 [FRI]

外出続きだったからしばし休息　本日のさやかは終了いたしました✧

5/3 [SAT]

友達のバースデーパーティー♥　サプライズだからバレないようにね

着回しITEM 2

4/28 [MON]

仕事仲間と打ち合わせ後に会食♪　今日は焼き肉な気分です♥

5/6 [TUE]

DJしながら踊っちゃうから動けるコーデじゃないとはじまらない♪　ヘソ出しで腹筋見せびらかすよ✧

DJしてるときはホント気分がいい♥　大好きな音楽と大好きな仲間と大好きなお酒さえあれば他には何もいらないって思っちゃう♪　GYDAのショート丈のトップスにH&Mで買ったスキニーパンツを合わせるよ✧　キルティング インヒールスニーカー¥12,960／トコパシフィック

5/3 [SAT]

友達のバースデーパーティーにワンピで参戦♥　何がサプライズってこの格好がサプライズだったらしい(笑)

友達のバースデーパーティーを開くことが多いんだけど今日はガーリーに♥　たまにはアリでしょ♪　ワンピにルブタンのサンダルを合わせて女っぷりを上げて、もらいもののバレンシアガのクラッチをポイントにON✧　フラワープリントワンピース¥8,640／トコパシフィック

4/28 [MON]

ビジュー付きチュニックなら仕事でも食事でも間違いない!!　色気より食い気なのはご愛嬌ってことで♥

女性らしいトップスときっちりバッグを合わせたらどんなシチュエーションでもこなせると思ってる♪　嫌いな人いないでしょ、これ★　ビジュー付きチュニックはDURASでもらいもの♥　バッグはオーダーもので約60万円　サンダル¥22,680／Dolce Vita（トコパシフィック）

4/25 [FRI]

お家でだらだらする日はスウェットがマスト★　Tシャツと合わせてテレビを見ながらストレッチ♥

家にいるって決めたらスウェットが手放せない♪　グレーのスウェットは引きこもりにはテッパンアイテムだよね★　白Tと合わせることが割と多いかなぁ　スウェットはZARAでたしか3,500円くらい。白Tはクロムハーツで2万円くらいしたと思う　ネックレスはカルティエ♥

4/22 [TUE]

動物園デートはがっつり闊歩を想定してスニーカー♪　ミッキープリントのごきげんワンピで気分は上々♥

動物園もテンションが上がる場所のひとつ♥　ごきげんなミッキープリントワンピで気持ちの高鳴りを表現してみた(笑)。ワンピはセレクトショップで1万円くらい♪　歩きやすいNIKEのスニーカーは約2万円★　ロンハーマンのバッグとサングラスを合わせて夏気分先取り

TRAVEL WEEK

FIRST CLASS

月イチ海外を実行してるさやかのバカンスコーデが満載♪
シチュエーションでオシャレを楽しんでて参考になります♥

Sサイズってあるの？

RIGHT

BACK

LEFT

1
32ミリのコテでざっくり巻いとくよ★　毛束を後ろでひとつにまとめたら耳下あたりの位置でゴムで結ぶ♥

2
トップの毛を指で引っ張り出してルーズさを出す♪　ちょっとずつ出していくのが崩れないポイントだよ✧

3
結んだ毛束を3つに分けるよ★　ひと束ずつねじったらその都度ゴムの結び目に巻きつけてピンで留める♪

OK?

えっ!!?
これから朝まで踊りますけど何か？

5/9 [FRI]

サンセットを見ながらディナー♥
ちょっと大人な装いがマナー✧

ごはん食べるとき結ぼうかな

5/10 [SAT]

原色ヒッピーでフェス参戦★
目立ってなんぼの精神で夜通し踊りまくる♥

5/14 [WED]

海外に来たら買い物熱が止まらない♥　トランクに入るかな!?

景色よりもキレイでごめんね♥

着回しITEM 1

ごきげんであります

How to - Hair arrangement

1
センターパートで2つに分ける★　キッチリ分けないのが◎。高い位置から毛先まで三つ編みにしていくよ♥

2
編み目を指でゆるめてきっちり感をなくしていくよ♪　バランス良く上から順に編み目をほぐしていってね★

3
三つ編みをサイドから持ち上げてトップでピン留め🐱　毛先が飛び出ないように毛先もピンで固定するよ♪

LEFT　BACK　RIGHT

5/16 [FRI]

観光地でパチリ★
思い出の写真は日本に帰ってすぐブログにアップ♪

5/18 [SUN]

海が大好き♥　ビーチが大好き♥
朝から飲んでできあがってま〜す♪

5/18 [SUN]

海外＝ビーチ＆水着で飲んだくれ♪
お年頃だし焼いちゃダメだって
分かっているけどやめられない♥

街をブラブラするのも好きだけどやっぱり海が好き♥　水着着てビーチで飲んだくれるのが最高♪　ビラボンの水着にショーパンを合わせればビーチ沿いもプラプラできるよ★　トリーバーチのサンダルに現地で買った約1,000円のキャップを合わせてサングラスをON✧

5/16 [FRI]

ほぼビーチにいるけど観光も
大事でしょ♪　写真はブログと
フェイスブックにアップするよ♥

ビーチで飲んだくれてることが多いんだけど観光もするよ♪　その土地の歴史に触れたり現地の人と話したりするとさらにその地が好きになる😆　観光するときは必ず写真撮るからおめかしコーデが多いよ★　このワンピは彼からのプレゼント♥　ピアスは現地調達で500円くらい🐱

5/14 [WED]

動き回るから買い物時はヒール
低めが◎♪　海色ワンピとサンセット
柄クラッチでバカンス満喫中♥

海外って買い物し過ぎるよね💧　ワンピに合わせたピアスはもらいものでKujira Bijou♪　ブレスは現地調達で約2,000円♥　ワンピース￥19,440（ファイティングイール）、クラッチ￥9,720（サムドラ）、サンダル￥23,760（ミスティーク）／すべてトコパシフィック

5/10 [SAT]

月イチ海外はフェス参戦のためと
言っても過言じゃない!!　夜通し踊る
から足元はスニーカーがお約束♪

頭に花のヘアアクセつけちゃうよね♪　だってフェスだもん♥　何でもあり★　現地で約3,000円で調達したトップスに着替えてセレクトショップで買ったショーパンを合わせるよ🐱　パンツは12,000円くらいでスニーカーはNIKEで約2万円。ヘアアクセも現地調達で約1,500円♪

5/9 [FRI]

オーシャンビューで酔いどれディナー♥
クラッチ＆ストール＆パンプスの
三種の神器でいいオンナ度UP♪

ご飯食べるときでもオシャレは必須♥　小物で遊ぶコーデは海外の人に評判いいよ★　ZARAで買った白Tにデニムともらったルブタンのパンプスを合わせる♪　ストールはH&Mで約1,000円、時計はカルティエで320万円😆　クラッチバッグ￥14,040／MOYNA（トコパシフィック）

スタン待って
くつが脱げ
そう…💧

5/27 [TUE]

天気がいいから愛犬
スタンのお散歩へGO♪
スタン喜びすぎだって

わー!!

bow－wow

How to - Hair arrangement

1 トップをジグザグに分けてサイドの毛を耳幅分取る。サイドの毛を2つに分けてねじったらねじり編み込みに★

2 ねじり編み込みをした毛を後ろに持っていくよ♪ 両サイドのねじり編み込みを後ろでまとめたらゴムで結ぶ★

3 ねじり編み込みを指で軽く引っ張り出してゆるさを出すよ😆 一気に引っ張らずに少しずつ出していってね♥

RIGHT

BACK

LEFT

も～遅いよ～
これ2杯目
だよ💧

5/24 [SAT]

彼と久々映画デート♥ 全米が泣いたって本当!?

5/19 [MON]

早く来過ぎてカフェで待ちぼうけ💧 待たされ過ぎるとふてくされるよ…。

5/22 [THU]

日本初出店って聞いてさっそくお買い物♥ やばい…買い過ぎちゃう予感💧

See Ya♥

5/30 [FRI]

記念日デートはとびきりオシャレに★ いつも優しくしてくれてありがとね♥

How to - Hair arrangement

1 前髪を左8：右2に分ける★ 左の前髪を耳幅分残し左の残りの毛をハーフUPにしサイドにねじってピン留め♪

2 ハーフUPにしたトップの毛を指でつまんで引っ張り出す★ 崩れないようにねじり部分を押さえてね♥

3 右部分の毛をハーフUPにするよ★ 左の耳の方までねじったら最初にねじって留めた上に右の毛をピン留め。

LEFT　BACK　RIGHT

着回しITEM 4

着回しITEM 3

5/30 [FRI]

記念日はやっぱり大切にしたいからいつもよりおめかし♥ 今日ばかりは変顔やめてキレイオーラ放出♪

記念日はせっかくだから着飾りたい♥ だからいいオンナ度が増すワンピでまとめるよ★ 海外で500円で買ったフェザーピアスとルブタンのサンダル＆DURASのクラッチを合わせてリゾートチックに♪ TAJ ダブル刺繍ベアマキシワンピース￥39,960／トコパシフィック

5/27 [TUE]

愛犬スタン君とお散歩はショーパンとボーダートップスで海外セレブを意識♥ パパラッチしてもいいよ♪

スタンのお散歩はがっつり歩く★ だからペタンコ靴にショーパンがマスト♪ 自分の運動不足も解消♥ 白のショーパンはベルシュカでヘビロテ中✨ トップス￥10,584／KariAng フラットパンプス￥43,200（フィリップリム）、エコバッグ￥3,780／ともにトコパシフィック

5/24 [SAT]

シンプルが大好きな彼好みのコーデでデート♥ ドルマンニットから漂う色気はお子様にはマネできません♪

シンプルなコーデはひとつ間違えると地味になりがち💧 だから小物を使って脱・地味宣言★ ルブタンのヒールに450万円のエルメスのクロコバーキンを合わせれば無敵でしょ♥ ドルマンニット￥32,400、ハイウェストボタンデニム￥10,260／ともにトコパシフィック

5/22 [THU]

買い物するときは荷物が増えることを予想して軽装がベスト♥ ペタンコ靴だから歩き回っても平気だよ♪

買い物中毒なんじゃないかってくらい買ってるね、私(笑)。でも止められない♥ 買い物は絶対ペタンコで荷物は少なめが鉄則♪ TOP SHOPのスキニーは歩きやすい😆 ジャケット￥25,920／KariAng トップス￥32,400（CHANEL）、バッグ￥12,960／ともにトコパシフィック

5/19 [MON]

昼に友達とカフェで待ち合わせするならおもいっきり爽やか系で♥ ナンパ野郎は絶賛お断り中です★

夜が多いけどたまには昼友達と会うこともあるよ。そんなときはイメージを変えて爽やかに♥ セレクトショップで買ったトップスにギンガムチェックのパンツが新鮮でしょ★ 約10万円のグッチのバッグとルブタンのサンダルを合わせて✨ ハイウェストパンツ￥15,120／KariAng

Denim Snap #01

DENIM PANTS♥

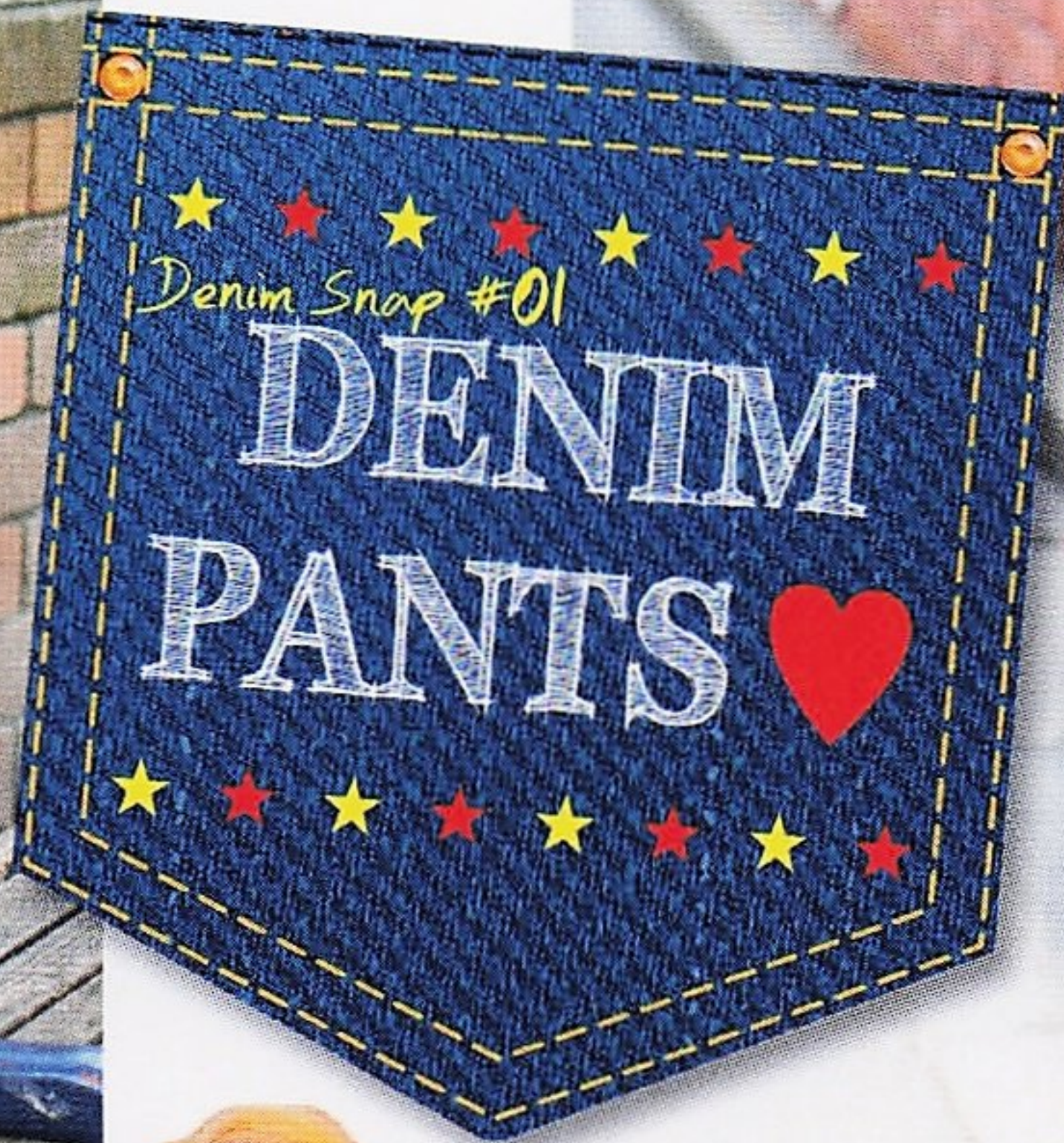
六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

Tops ¥20,000 / Planet blue
Shirt ¥?? / BEAMS
Pumps ¥90,000 / JIMMY CHOO

シンプルコーデだからこそシルエットにこだわるよ♪

ダブルスタンダードのデニムはウエスト部分がハイウエストのひもになってて、トップスをインしてもかわいい♥　カジュアル過ぎないようにヒールでシメる

DOUBLE STANDARD ¥25,000

主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

Cardigan ¥900 / FOREVER21
Tops ¥1,500 / UNIQLO
Necklace ¥1,200 (FOREVER21)
Pumps ¥1,980 / sokusoko
Socks ¥500 / ??

ファストブランドで流行もバランス良く取り入れる✧

全身でトータル8,980円のプチプラコーデ♥　UNIQLOのボーイフレンドフィットアンクルジーンズは着まわしも◎　今年流行の靴下+ヒールを合わせたよ♪

UNIQLO ¥2,900

主婦（28歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

Tops ¥2,400 / ZARA KIDS
Bag ¥?? / JIMMY CHOO
Shoes ¥1,900 / 楽天

デニム&ペタンコでも手抜きに見せない✧

ZARA KIDSのトップスは子供とお揃い★　ジミーチュウの黒バッグで全体的な印象をひきしめたよ　ペタンコでも足首を出してバランスよく見えるように工夫♪

RODEO CROWNS ¥14,000

(株)Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

Coat ¥18,900 / rosebullet
Shirt ¥8,000 / ??
Suspender ¥3,000 / SELECT SHOP
Pumps ¥20,000 / DURAS ambient

かっちりトレンチをデニムで着崩す♪

脚が細く見えるデニムしか買わないから、絶対に試着してチェックするよ　ダテメガネとサスペンダーでちょっとマニッシュにするのが今の気分♥

ZARA ¥6,000

主婦（29歳／埼玉県）
既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

Tops ¥1,200 / FOREVER21
Bag ¥?? / CHANEL
Pumps ¥5,500 / R&E

余計なものは不要✧王道シンプルまとめ

ラフに履けるボーイズデニムが♥　デニムコーデは白シャツとヒールで女らしさを忘れないことを大切にしているよ✧　シャネルのクラッチはプレゼントでもらったもの♪

RODEO CROWNS ¥14,000

SNAP♥

この春増々人気の高まっている、誰しも2つや3つは持ってるデニムアイテム♥　みんなのコーデを参考に、自分らしく着こなすヒントを見つけてください♪

PHOTO_Keita Totori,Yoshinobu Bito[RINA,ANGEL], Takako Kishi（ROCKING DANDELION）[KEIKO], Nobuyuki Sasaki[SAYAKA]
HAIR_Yumiko Matsumae,Michiko Kashiwase（Rooster）,Hideyuki Shimojyo（f-me）

大人のDENIM

定番デニムを年相応に着こなしてこそおしゃれ上級者★

専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

SHOP LIST ¥3,000

Tops ¥7,000 / one spo
Bag ¥200,000 / CHANEL
Pumps ¥12,000 / AULA AILA

美脚が際立つ♥ 白×デニムコーデ✧

ブラウスのパールボタンを下2つだけ開けてお腹をチラ見せして軽さを♥　デニムは濃い色の方が好きですが、今年は薄い色にも挑戦したいと思っています♪

H&M ¥??

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

Bershka ¥??

PRADA ¥200,000

T- Shirt ¥?? /ZARA
Pumps ¥8,820 / Lily Brown

めっちゃデニムな 上級者コーデ完成♥

スターモチーフのデニムシャツでカジュアル感を引き立たせたよ★　全身デニムだけど、バイカラーのヒールで難しいデニムONデニムもおしゃれに決まる✧

Jacket ¥?? / ??
Bag ¥600,000 / HERMES
Pumps ¥30,000 / POOL SIDE

ハイブランドの小物で 上品さをプラス✧

脚にフィットするタイトな美脚デニムにマイブームの黄色とブルーの差し色をプラス♥　デニムにはジャケットを羽織って急な仕事が入っても大丈夫なようにします♪

31 Sons de mode ¥19,000

IT企業 代表取締役社長（29歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

WONDER ¥20,000

Jacket ¥18,000/ Danny&Anne
Tops ¥8,000/ WONDER
Bootie ¥15,000/snidel

白ジャケットで清楚な デニムスタイルに★

ジャケットを黒にすると重くなるから、インナーを黒、ジャケットを白にしてかわいらしさを出したよ♥　足元はブーティーでレディなポイントもおさえるのがこだわりのひとつ♪

EMODA ¥11,000

レーサー（27歳／東京都）独身・子供なし
神子島みかさん

Tops ¥?? / GYDA
Necklace ¥980 / claires
Pumps ¥?? / Christian Louboutin

くびれとお尻を強調 曲線で女子力全開♥

エモダで一目ぼれしたハイウエストパンツ♥　オフショルボーダートップスで肌見せを意識✧　ボディラインが良く分かる女の子らしいデニムスタイルに

まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

CECIL McBEE ¥10,000

Shirt ¥4,980 / CECIL McBEE
Stole ¥?? / ??
Bag ¥130,000 / PRADA
Boots ¥3,980 / GALSTAR

バイオレットカラーで 夏を先取り

クラッシュデニムに白シャツ×パステルカラーのストールで涼しげに✧　プラダのカナパトートはA4サイズも入る大きさだから、仕事スタイルにも最適♥

Denim Snap #02

DENIM JACKET♥

歯科医療事務（30歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

SLY ¥15,000

One piece ¥8,000 / MERCURYDUO
Bag ¥150,000 / CHANEL
Pumps ¥3,000 / ??

ハーフアップヘアで大人の色気もプラス♥

休日に1人で代官山の蔦谷に行く大人なお姉さんを意識したコーディネート♥　かわいくなり過ぎないようにモノトーンのシャネルのバッグでバランスを取るよ✧

ヘアサロンTwinkleオーナー（26歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

muse muse ¥12,000

One piece ¥16,000 / snidel
Bag ¥300,000 / miumiu
Pumps ¥10,000 / FLAG-J

レースとチェーンで高級感あるあしらい♥

袖とポケットにチェーンがついてるロング丈ジャケットはレディなディテールが◎♪　女の子らしいピンク小物や白ワンピをほどよくカジュアルダウンできるよ

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

DURAS ¥16,000

One piece ¥5,000 / RESEXXY
Pumps ¥8,295 / sugar

シンプルなワンピが華やかに大変身✧

パール付きノーカラーGジャンにハイネックの白ワンピでキレイめに
上半身にボリュームが出るから、オープントゥのパンプスで脚の露出度を高くしてバランスよく✧

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

GUILD PRIME ¥30,000

snidel ¥12,000

T-Shirt ¥5,000 / RESEXXY
Bootie ¥12,000 / snidel
Bag ¥?? / PRADA

デニム×デニムに上品さを取り入れて♥

実は上下、別のブランドだけどセットアップみたいに着るのが今年っぽい♥　デニムが濃いめだからジャケットのパール、白のクロップドトップスとブーティーで明るくした✧

京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ（29歳／京都府）独身・子供なし
百合華さん

SELECT SHOP ¥10,000

One piece ¥8,000 / deicy
Bag ¥39,800 / EmiriaWiz
Pumps ¥8,000 / ESPERANZA

テーラードジャケットはどんなコーデにも◎

デニムジャケットはパワショルだからカジュアル過ぎず、柄物ワンピにもバランス良くマッチ♥　ウエストマークが高い位置にあるワンピは脚も長く見えてオススメ

飲食店・エステサロン経営（31歳／群馬県）独身・子供なし
二ノ宮百代さん

SpRay PREMIUM ¥6,000

Tops ¥5,000 / FREE'S MART
Tube top ¥3,000 / ANAP
Pants ¥5,000 / ANAP
Pumps ¥20,000 / Pinky&Dianne

元レースクイーンのスタイルを活かして♪

トップスが透け感のあるデザインなので、やらしくならないようにメンズライクなアイテムをチョイス♥
デニムジャケットはあえてはおらないとこが大人なポイント

Denim Snap #03

COLOR DENIM♥

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

Tops ¥6,000 / MIIA
Tube top ¥1,200 /楽天
Bag ¥?? / ESPERANZA
Pumps ¥3,000 / FOREVER21

神戸レタス
¥2,980

クラッチバッグでトレンドを意識♥

ハイウエストのブルーデニムは着こなしによってはギャルっぽくなっちゃうから、大人路線は黒デニム♥ 引き締め効果もあって細く見えるから誰でも真似しやすいよ😊

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

Jacket ¥30,000 / STUNNING LURE
Tube top ¥3,000 / rienda
Pumps ¥10,000 / POOL SIDE

SELECT SHOP
¥20,000

白デニムのシンプルコーデにヒョウ柄がアクセント♥

ブルーデニムをあまり履かない代わりに、清潔感のあるホワイトデニムが大好き♥　シンプルだけどかわいくも、カッコよくも着られてオススメだよ♪

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

DURAS
¥16,000

One piece ¥5,460 / RESEXXY
Pumps ¥8,000 / ESPERANZA

デニムカジュアルでもゴージャスは譲れない😊

ジャケットは佳那ちゃんとビジュー違い♥ 莉菜は派手な方が好きやからパールの他にキラキラもついてるのにしたで★

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
（27歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

AG
¥30,000

Knit ¥5,000 / ??
Shirt ¥6,000 / Narcissus
Necklace ¥6,000 / Narcissus
Pumps ¥30,000 / Rags Unite due Narcissus

オールホワイト+1色で大人のいさぎよさをアピ♥

ニット以外はオールホワイト✧　膨張しがちなコーデもヒールと差し色のバランスが取れていれば安心😊　汚さないようにご飯時はハンカチ必須（笑）。

イベントMC&ヨガインストラクター
（27歳／東京都）独身・子供なし
牧内美奈子さん

SELECT SHOP
¥35,000

Rompers ¥10,000/ CECIL McBEE
Bag ¥350,000/ LOUIS VUITTON
Pumps ¥140,000/ Christian Louboutin

月1で行く海外リゾート✧東京でも着まわしコーデ♡

リゾートコーデもデニムジャケットをプラスすれば、街中スタイルに早変わり♥　ぼやっとしないようにアクセントでバッグにエルメスのスカーフを足してメリハリをつけたよ

Denim Snap #04

SHORT PANTS & SKIRT♥

小笠原令子さん
アイラッシュサロンVERIEオーナー
（33歳／東京都）バツイチ独身

No Brand ¥??

Cardigan ¥?? / DURAS
Tops ¥1,000 / FOREVER21
Bag ¥16,800 / DURAS ambient
Sandal ¥2,500 / FOREVER21

ベストな丈がないから自分で作っちゃった♥

元々ロングのデニムを自分で切ってショーパンにカスタマイズしたよ 切りっぱなしがいい味出すからオススメ♥ はかなくなったデニムで試しにやってみて✧

Angelさん
セットサロンアンジェリカ経営
（32歳／東京都）独身・息子1人

rienda ¥6,000

Jacket ¥6,000 / MIIA
T- Shirt ¥4,000 / meJane
Necklace ¥4,000 / Luxe Rose
Pumps ¥70,000 / JIMMY CHOO

デニムといったらやっぱりショーパン♥

デニムショーパンは元気っ子にならないように、パステルピンクのジャケットでキレイめに♥ モノトーンのパンプスで落ち着きもプラスしたよ

神咲愛理奈さん
銀座某店勤務（26歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし

BYMA ¥4,000

Tops ¥5,000 / Rucy's
Bag ¥54,000 / Michael Kors
Sneakers ¥6,000 / BYMA

襟元とスニーカーのビジューがポイント♥

デニムのスカートとスニーカーでカジュアルさを取り入れつつ、つま先のビジューで女の子らしさも忘れないよ♥ 公園や遊園地デートにも使えるオススメコーデ♪

渡辺かなえさん
トレーラー運転手（29歳／千葉県）
既婚・子供なし

rienda ¥10,000

Tops ¥8,000 / DURAS ambient
Pumps ¥15,000 / DIANA

硬いデニムが苦手だから着心地重視で選択♥

普段はワンピばっかりで、デニムだと動きやすいからショーパンが多い♪ シフォン素材のトップスとパンプスは白系にして女らしさと上品さを出したよ♥

矢沢なりさん
ショーモデル（25歳／東京都）
独身・子供なし

One way ¥10,000

Cardigan ¥7,000 / LIP SERVICE
Tops ¥8,000 / dazzling
Necklace ¥1,500 / one way
Bag ¥15,000 / CLATHAS
Bootie ¥7,000 / CECIL McBEE

仕事終わりに遊びに行ける2wayスタイル✧

普通のデニムパンツじゃ物足りないからハイウエストのトレンドスカートでイイ女風に♪ トップスがピンクだから黒のカーディガンとブーティーでまとめたよ

Denim Snap #05

OTHER♥

モデル（30歳／東京都）…子供なし
川沙世

snidel
¥30,000

GUILD PRIME
¥27,300

Rompers ¥17,000 / JOUR de Language
Bag ¥1,400,000 / HERMES
Pumps ¥140,000 / CHANEL

春夏のトレンド×ガーリーデニムモテコーデの完成♥

デニム風トレンチに今年トレンドのチェックと靴下を取り入れた大人ガーリーコーデ♪　シャネルの新作パンプスは靴下と繋がっていてすべらないから歩きやすいよ

イベントコンパニオン（29歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Cardigan ¥8,000/ Hollister
Pumps ¥8,000/ ESPERANZA

カーディガンを利用し上手く華奢さを演出♥

デニムシャツワンピは何にでも合うからよく着回すよ♥　カジュアルにもセクシーにもどっちでも着れる✧　キレイめでヌーディーなパンプスもポイントにしたよ

LOUIS VUITTON
¥??

アパレルプロデューサー（29歳／大阪府）独身・子供なし
米本さやかさん

Heather
¥5,000

RESEXXY
¥10,990

Tube top ¥4,990 / RESEXXY
Salopette ¥6,990 / RESEXXY
Bag ¥280,000
Pumps ¥100,000 / Christian Louboutin

カジュアルなのに色気ある女子コーデ♪

デニムトレンチにショッキングピンクのルブタンを合わせて、デートにも使えるデニムコーデ♥　小物の主張が激しいからバッグは黒でシックにしたよ✧

飲食店コンサルタント（30歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

tank top ¥?? / LANDS OF Eden.
Pants ¥?? / ANAP
Bag ¥300,000 / YSL
Pumps ¥?? / Christian Louboutin

落ち着いて見えるけど小ネタを効かせて♥

ギンガムチェックパンツにデニム風ジャケットを合わせた清楚なスタイル✧　YSLのバッグが差し色になって◎♪　足元のルブタンで遊び心を出すよ♥

ダンサー（25歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

CHANEL
¥250,000

Tops ¥4,000 / ZARA
Pants ¥4,000 / ZARA
Tube top ¥2,000 / ??
Pumps ¥150,000 / Giuseppe Zanotti

デニムトートが際立つ白金風エレガント✧

ダンサーという仕事柄、派手な服も多いけど、本当はエレガントな服の方が好き♥　夏っぽく白を基調にして、シャネルのデニムジャガートートを合わせたよ

ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

Cardigan ¥7,500 / ROJITA
One piece ¥9,800 / ROJITA
Bag ¥300,000 / CHANEL

LOUIS VUITTON
¥100,000

おしゃれは足元から♥デニムも足元から♥

デニムはほとんど履かないので、ヴィトンのヒールでデニム要素を取り入れる♥　去年の夏に買ったものだよ♪　カーディガンもヒールに色を合わせてネイビーに

サロン・ド・8carat経営（32歳／東京都）バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

??
¥6,000

Cardigan ¥10,000 / Talbots
One piece ¥15,000 /snidel

miumiu
¥70,000

夏らしくデニムは小物をチョイス

デニムはパンツだとカジュアルになり過ぎるので小物で取り入れるようにしています♥　ミュウミュウのペタンコはデニムのリボンとヒールのキラキラがアクセント✧

歌舞伎町蘭◯勤務（30歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

Jacket ¥10,000 / RESEXXY
Sunglasses ¥30,000 / JIMMY CHOO
Pumps ¥10,000 / GYDA

RESEXXY
¥10,000

コーデに悩んだ時の女子ウケオールインワン♥

リゼクシーのチューブトップオールインワンは薄い色のデニム風素材がお気に入り♥　サングラスと黒パンプスで子供っぽくならないようにしたよ

たるんだ頬と根性はキュッと引き上げ叩き直さなければなりません!!

世界一受けたい たるみ改善授業♥

私が試しました!!

セットサロン「アンジェリカ」経営 Angelさん(32歳/東京都)独身・息子1人

運命の赤い糸は1本でいいけど、たるんだ頬を引き上げる糸ならいくらあっても構いません★　素敵な結婚や家庭を築く前に、今はとにかくたるんだ頬を引き上げる運命の糸について知りたい✧　教えて黒田先生!!　PHOTO_Yoshinobu Bito

年齢とともにたるむ頬は根こそぎ引き上げるべし★

たるみの原因は、年齢とともに筋肉が衰えコラーゲンが失われ、皮膚再生が行われにくくなるから◊　溶ける繊維を注入する「フェイスアップ」で、顔全体を引き上げてハリのあるフェイスラインを取り戻しましょう♪

リフトアップ効果

顔の正面・頬側面・フェイスラインを自由自在にリフトアップ♥　シャープなフェイスラインも思いのまま☺

小顔改善

輪郭とあごを同時に整えることができるから、たるみがスッキリ解消されて引き締め&小顔効果✧

肌質改善

繊維を注入した箇所はコラーゲン生成が促進されてツヤ&ハリがアップ♪　肌質が改善されるよ★

メスで切らない

フェイスアップはメスで切らずに溶ける繊維を注入するだけ♥　治療時間も約20分だから入院の必要もなし♪

自然な仕上がり

溶ける繊維でより立体的なつり上げが可能に✧　たるみを引き上げつつ、自然なフェイスラインに変身☺

処置痕が目立たない

同じ箇所から複数の繊維を注入するので処置痕が目立たない♪　バレる心配もないから安心して受けられます☺

After

たるみがキュッと引き上がってぷっくり頬がシャープに♥　輪郭がハッキリ出たから顔が小さく見えるしほうれい線も気にならなくなった♪

Before

口角を上げたときにできる頬のぷっくり感とたるみが気になる◊　最近ほうれい線も目立ってきたし、たるみと一緒になくなればいいのに…。

まずシワやたるみの状態を確認してから施術をします。施術後もアフタープランや1年間の保障がついているので、不安や疑問に思うことがありましたら何でもご相談くださいね★

品川スキンクリニック 表参道院 院長 **黒田 愛美先生**

Information

美容皮フ科 品川スキンクリニック

全国共通 美容皮フ科専用フリーダイヤル

受付時間 10:00〜22:00

0120-575-900 携帯OK

www.shinagawa-skin.com 品川スキンクリニック 🔍

最新の美容皮フ科情報はホームページをチェック!
無料カウンセリング予約/メール相談も受付中!

主要都市を中心に続々開院▶ 表参道(NEW) 新宿アイランドタワー(NEW) 銀座(NEW) 新宿SOUTH(NEW) 品川 新宿 渋谷駅前 池袋 上野 立川 札幌 新潟 宇都宮 大宮 千葉 川崎 横浜東口 名古屋 梅田 京都 広島 岡山 福岡 熊本 鹿児島

●表示価格や治療に関する詳しい内容はHPまたはお電話にてお問い合わせください●表示価格は予告なく変更となる場合があります●表示価格は標準的な費用です●当院は自由診療のため公的保険は適用されません●二重術やその他様々な治療も取り扱っております。お気軽にご相談ください。

プラスでおすすめ

ゴルゴ線には…

フェイスアップ + うるおい注射®

(会員)スタンダード2カ所¥331,840+(会員 初回)¥36,880

フェイスアップでたるみを引き上げゴルゴ線にうるおい注射®を注入★　表皮が持ち上がり目立たなくなる♥

ほうれい線には…

フェイスアップ + ヒアルロン酸注入

(会員)スタンダード2カ所¥331,840+(会員 初回)¥1,480 ※両側

フェイスアップでたるみを引き上げほうれい線にヒアルを注入♪　ハリが出て気になる溝もふっくら★

金額	(会員)スタンダード2カ所 ¥331,840
時間	約20分
ダウンタイム	2〜3日 ※個人差があります
麻酔	局所麻酔を使用します
入院	必要ありません
痛み	局所麻酔を使用するので処置中に痛みを感じることはありません(麻酔注入時の軽い痛みはあります)
メイク/洗顔/入浴	メイク/洗顔 … 当日より可能です 入浴 … 翌日より可能です
気をつけること	●洗髪、シャワーは当日より可能。しみたり痛み、ハレがある場合は2〜3日様子を見てください ●激しいスポーツは1カ月控えてください ●顔のマッサージは1カ月控えてください

※税抜価格になります

お姉さんの最新アクセShow!

特別な日はブランドもの♡ でも大好きなのはビジュー系!

ビジュー大流行の今、お姉さん達は何をどんなコーデに合わせてるの？　ブランドものオンリーの時代を終え、安かわのキラキラ系を大人っぽくつける人が増加中です!

PHOTO_Youki Oneyama[JOPS],Nobuyuki Sasaki[MANAKA] HAIR_Anri Mitsuishi,Emiko Matsumae[MANAKA] EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

Sakiは主張強めなアクセをシンプル服のポイントに!

モノトーンの服が多いから、色のあるネックレスでメリハリを出すようにしてるよ。リゾートっぽいキメすぎてないアクセが好き!

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

クールコーデにはブラックのアクセでメンズライクに

←辛めコーデのときはアクセも黒でまとめて統一感を。ネックレスはこの2つを重ねづけするのが定番。ピアスは程よい存在感が◎。a,どこかのセレクトショップで¥40,000くらい　b,ロイヤルフラッシュで　c,雑貨屋さんで

シンプルだけど普通すぎないデザインが好き

イイお店に行くときは安く見られない女になる✧

7のネックレスはコアジュエルス、ピースマークのはティファニー。指輪もコアジュエルスで、中指は行動力UP、薬指は愛情運UPの意味があるの。ピアスはポンテベッキオとジャスティン。

指輪はつける指ごとにちゃんと意味がある♪

華奢ネックレスも2連づけすれば個性がUP

休日カジュアルには天然素材を合わせてリラックス

←デニムや夏ワンピにはメタリックなアクセよりもリゾート風をつけたい😊　ピアスはリエンダ、天然石のネックレスは学生時代からの愛用品♥

ターコイズピアスはモノトーンの差し色に

リゾート風アクセでときには肩の力を抜く

←デザインが凝ったアクセは、服と一緒にセレクトショップで買うことが多め。夏はデニムショーパンにサマーブーツ&じゃらっとしたリゾートアクセを合わせたいな♪　a,b,c,すべてセレクトショップで　d,SLY LANGで

↓大ぶりピアスでコーデをハズすのもアリ。女性らしさがあるから、丸みのあるデザインをつい集めちゃう。フェミニンにする日は揺れる系、クールめにいくならスクエア系で。a,b,c,すべてリエンダで　d,雑貨屋さんで

ダイヤのピアスで上品さも忘れずに

普通のTシャツに合わせるならロングネックレス

↑シンプルな服が好きだから、その分アクセで印象を変えるようにしてる★　ロングネックレスを合わせると無地のTシャツでも華やかさが出るよ。a,雑貨屋さんで¥3,000くらい　b,DURASで　c,109のアクセショップで

優等生風コーデにはビジューアクセで遊び心をイン

←SLYで見つけたネックレスは色の組み合わせが絶妙で一目ぼれ♥お花のピアスはポンテベッキオ、クロスのピアスはアクセ屋さんで。

シャツのかっちり感をネックレスでハズす

Sayakaは海外では派手だけど普段はシンプル系を重ねづけ!

派手なのを海外でノリで買って、日本でつける場所がない…って状態になりがち（笑）。定番なのはシルバーのシンプル系かな。

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

流行のミディリングには強めなブレスでパンチを効かす

指輪とブレスは海外のファストショップで、ネックレスはもらいもの。ピアスはずーっとつけてるやつ。基本、シルバーが好きだけど夏はゴールドにも挑戦。

ミディリングは細め&シンプルなもので統一

主役級のブレスにはラフな白Tが相性◎

耳の外側のピアスはうるさくないデザインで

遊び心をプラスするナンバーモチーフ

→一番出番が多いのはaのカルティエ。bとcはメンズっぽいコーデのときに。dは割といつもつけてて、eはDJやるときに。a,カルティエで　b,クロムハーツで　c,プエルタ・デル・ソルで　d,e,ともに海外で

a b c d e

ビーチで肌を露出するなら色を使ってヘルシーに

→色モノをつけるときは、服の色をアクセに入れるとバランスいいよ。Wakamiのブレスは彼からのプレゼント♥　ピアスは友達おすすめの「Kujira Bijou」のもの。

揺れるタイプのピアスならNOネックレスが◎

重ねづけブレスは手首が華奢に見える効果アリ

リゾートがお似合いな羽根ピアスで夏気分を先取り

a b

←上品さもありつつ、個性を主張してくれる羽根ピアス。リゾートなワンピにもデニムにも合うし、使い勝手◎だよ。軽いから耳が痛くならないのも魅力！　a,オーストラリアで　b,友達からのプレゼント

海外に行くたびに買う派手ピアスは日本ではDJ用✧

a b c

↑存在感のあるピアスはそれだけでおしゃれに見えるから便利。服装はシンプルにしてピアスを目立たせるよ。日本では主にクラブやDJやるとき用かな　a,すごく昔から我が家にある　b,メキシコで　c,ロスで

友人と会う日は一点豪華でさりげなく高めな女を演出

フープピアスならネックレスを邪魔しない

ラフな服装も格上げしてくれるカルティエ

流行感を上げるならピンキーリングが◎

→ネックレスはカルティエ、ピンキーは友達からのプレゼント★ピアスはアクセ屋で。全部ブランドで固めるのは古いから、1点だけ取り入れてる。

Meriは Forever21のビジューアクセを差し色に使う!

主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー(34歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

大きめネックレスをつけたらピアスは一粒系とか、服がシンプルなときはアクセで色を入れるとか全体のバランスを大事にしてるよ♥

デニムの日もロングピアスで女っぽさを忘れずに♥

→カジュアルコーデには肌見せ&ロングピアスでお色気を投入。Forever21のピアスはパキッとしたオレンジが好みだし、何より安い!

ジューシーカラーがデニムとマッチ✧

ビジュー+お花で女子の好きなモノ詰め込み♥

c a b

↑顔周りに華やかさを出してくれるお花ピアスは、カラバリで揃えてる♥　ロングピアスよりもカジュアルにつけられるから、キレイめコーデの遊びにもOK。a,b,c,すべてForever21で

デコラなネックレスはコーデのハズしとしてコレクション★

a b c

春夏はホワイトコーデが気になるからカラーアクセで差し色を。特にイエローは流行感があっておすすめ。レース服にはaを、カジュアル服にはbやcでコーデを崩すのが好き♪　a,b,c,すべてForever21で¥1,500前後。

カラービジューで旬のホワイトJKを彩ってヌケ感をプラス

→ブルーのネックレスはForever21で¥1,200くらい。パンチ系のアクセはワンシーズンと思って安いのをバンバン買うのが私流!

寒色系ならキラキラでも大人な雰囲気に

a b c

モノトーン系ビジューは上品&クールに見せたいときに投入。aはスウェットとかカジュアル系に、bはシャツに合わせて華やかさを注入、cはレース服のパンチに使ってるよ。a,b,c,すべてForever21で¥1,500前後。

↓元気にイイ子ちゃんぶるならイエロー、直球で女っぽく行くならゴールドで。揺れる系のピアスをつけるなら、ネックレスはつけないでピアスを主役にするのが正解だよ。a,b,ともにForever21で¥500前後。

a b

男目線を意識するなら「揺れる」系でお色気アピール♥

レディ度高めなパールはワンピよりTシャツがアラサー流

→パールはそのまんま上品につけるよりも、Tシャツにサラッとつけた方がこなれて見える。1つのテイストでまとめすぎないのがコツ!

何連かになってる方がボリュームが出て◎

Yu-kaは じゃらっと大きいキラキラ系でコーデに変化をつける!

キラキラ＆大ぶりが大好き！　色モノの服にモノトーン系を合わせたり、ちょっと物足りないときにカラーピアスを足したりしてる★

ライター&Tokyo Nadeshiko ブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

トップスとアクセで作るモノトーンが技アリでしょ?

→Bigストーンのネックレスは極力シンプルな服に合わせるのがカギ。さらにモノトーンにすれば一歩上級者。Forever21で購入。

流行の白を服じゃなくアクセで取り入れ！

アンティークなデザインはつけるだけで格上の女に✧

→ヴィンテージアクセが好きで、この2つは特にお気に入り。aは70年代のもので、くすんだターコイズがツボ♥　bはさりげないココマークが大人っぽくてステキ。a,インポートショップで¥40,000　b,ピナコラーダで¥15,000

派手リッチな輝きで大人の夜遊びスタイルの完成✧

ブラックベースならキラキラでもくどくない

レース×ビジューの贅沢デザインなら、肌の露出を抑えても十分華やか！　シックなブルーで甘さをオフしてバランス取るよ★

エッジ感の出るディティールの凝ったアクセが好物♥

ネックレスは、シンプルコーデに映えるヒトクセあるデザインが好き♥　fとgはカジュアルコーデのトレンド感を上げたいときに、eはレース服に合わせてレトロっぽく仕上げるよ。e,f,g,すべてForever21で¥2,000前後

aはたくさんの星がキュート♥　ガーリーコーデに合わせるよ。bは指輪、cはブローチで、華やかさを出したいときに。がっつり目立てるdはクラブ用！　a,ラビリンスで¥3,500　b,c,d,すべてForever21で¥1,000前後

華奢シルエ＆色を合わせれば重ねづけでも好感度キープ

ターコイズで合わせればブレスもすんなりなじむ

華奢なチェーンは重ねづけに相性◎

シャツコーデにマッチするY字のライン✧

Close up!

イニシャルチャームは幸運のおまもり♥

←いただきもののブレスは、かわいすぎないモチーフがお姉さん世代にぴったり。コットンワンピに合わせてナチュラルにまとめたい♪

→白コーデ＋ターコイズは爽やかで清潔感アリ！　細身なシルエで上品さも合格。旦那さまのご両親と会う日でもOK♥

重ねづけがかわいいレースブレスはデイリーに使えて◎♥

←サイズ感のあるピアスは柔らかいパステルカラーをチョイスすればケバくない。a,b,c,すべてForever21で¥800　d,スピンズで¥1,300

Manakaは コーデをハズすアクセで全体をキメすぎない!

まなかさん
北新地バニラ勤務&アパレル会社社長(27歳・大阪府)
独身・子供なし

レディな服にはカジュアル系、デニムにはガーリー系など、服装のテイストとアクセをあえてズラして、ハズしに使うのが好き✧

クールなシルバーは×ホワイトでキリッとイイ女風

←クリアビジューならどんなトップスにも合わせやすいし、お仕事シーンでもしっくりなじむ。ネックレスはナルシスで¥7,000くらい。

使う場面を選ばない色使いが魅力♥

←甘めなお花モチーフも、クリアやブラック素材なら抵抗なくつけられる★ どちらもゴールドとの組み合わせが大人かわいくてめちゃ好み! a,アクセショップで¥1,800くらい b,ナルシスで¥8,000くらい

他アイテムと合わせやすい華奢ゴールドはつい集めちゃう

↑チャームが小さくて、他のピアスやブレスとコーデしやすいネックレスはいくつかあると便利。シルバーよりゴールドの方が品があるから好き。a,ローリーロドキンで¥80,000 b,ハワイアンジュエリー c,友達からのいただきもの

夏はカジュアルなコットンパールが◎!

ピアスを邪魔しない細めチェーンが好バランス!

←明るい色の服にはゴールドを合わせたい🐱 ピアスはアクセショップで¥1,200、ネックレスはロドキンで¥80,000くらい。

リゾートワンピにはパールでエレガントをひとさじ♥

よく見るとドクロ型になってて毒っ気アリ★

安定感のあるカルティエは揃えておくと頼れるよき相棒✧

シンプルだから、他のアイテムと組み合わせても単品でも使える。
a,シルバーの一粒ダイヤはキレイめにもクールにもOK。b,リングは特別な日につけることが多め。c,ラブブレスはお仕事シーンやお食事などレディコーデのときに。

→2連のクロスネックレスははデニムやモノトーンコーデと合わせて知的クールに。アクセショップで¥30,000くらい。

腕を露出するシーンに欠かせない太ブレス

→ブレスは南船場のセレクトショップで¥19,000くらい、ネックレスはカルティエ。ターコイズにはシルバーが相性バツグン!

季節感のあるアイテムを1つ入れたら他は定番を合わせて

さりげないデザインでブレスを引き立てる

お姉さんの最新アクセ事情!

Q.気になってるアクセブランドは?

1位 Forever21

2位 シャネル

3位 ハリー・ウィンストン

ここでも流行感の高いForever21がトップ。あこがれブランドはシャネルやハリー。ブランドよりもダイヤの質にこだわるように♥

Q.20代前半とくらべてアクセのつけかたは変わった?

「ブランドにこだわらず、気に入ったものをなんでもつけるようになった★ 前はカルティエしばりだったけどね(笑)」(荒木さやか)

「若い頃はブランド系の定番デザインをつけることが多かったけど、最近は服に合わせて色々変えるようになったと思う♪」(まなかさん)

「場違いな雰囲気にならないように、行くお店や会う相手を考えて服とアクセを組み合わせるようにしてるよ★」(加賀美早紀)

Q.アラサーになったら持っていた方がいいアクセは?

「本物のダイヤはどんなシーンでも使えるし、いざってときに便利。ダイヤのネックレスをつけるだけで、上品に見えるよ!」(MERIさん)

「結婚式とかちょっとしたパーティーに使えるパールネックレスはおすすめ。1粒ダイヤのピアスもフォーマル用に必要」(水野祐香さん)

「ダイヤのアクセは絶対! 若い頃は安かわでもよかったけど、オトナになると本物を持ってないと困るときがくる!」(古橋綾香さん)

Q.アクセ1つあたりの予算は?

普段用
平均¥10,000

特別用
平均¥200,000

ワンシーズンものなら¥1,000前後、長く使えるものは¥10,000くらいが相場。自分にごほうびのブランドものは年に1回、フンパツ!

Q.よくアクセを買うSHOPは?

1位 Forever21やH&Mなどファストファッション系

2位 セレクトショップ

3位 シャネル、カルティエ

Forever21が大人気! 流行を押さえたアクセがプチプラで買えるのが魅力。洋服を買うついでにショップで買うって人も多かったよ★

寝坊した日や時間がないときのために、パッとできてかわいい

時短ヘアアレンジ♥

雑誌にはかわいいヘアアレンジがいっぱい載ってるけど、いざ自分でやるとなると時間もテクもないから難しいよね💧　時間もかからず、黒髪にも合うシンプルなアレンジをご紹介♥

PHOTO_Hiroyuki Sato　HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me)　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

いかに凝って見せるかがカギ♥

3分でできるヘアアレンジ♥

ストレートの状態から、たった3分でできる簡単アレンジだよ😊
編む、結ぶ、ねじるだけでできるから、手先が不器用なコでもマネしやすいものばかり✨　さっそくチャレンジしてみてね😊

難しそうに見えて意外と簡単なフィッシュボーン✨

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

Back

Side

このヘアの作り方

1 まず髪を2つに分けておくよ😊

髪を左ナナメ下で1つに結んでから、均等に2つに分けるよ♥　結び目はキツめに結んでね😊

2 毛束を1つ右側に移動する★

左の毛束から、ひとつかみ分、髪を右の毛束に移動😊　持ってくる毛束は一番左側から♥

3 今度は逆から持ってくる😺

右端からひとつかみ分髪をとり左の毛束に移動★
最後に編んだ束を右側に回してピンで固定♥

どんどん編んでいくと、こうなるよ♥

Part 1

専属モデル
独身・子供なし
加賀美早紀（29歳／東京都）

寝てる間に仕込めばコテがなくても巻き髪ができる♥

Side

Back

このヘアの作り方

1 みつあみを4本作っておやすみ♥
寝る前に、みつあみを4本作っておく♥ みつあみはキツめに編んでおくと、クセがしっかりつく♥

2 朝起きたらみつあみをほどくよ♪
起きたらみつあみをほどくだけ♥ しっかりほぐして自然な巻き髪に見えるように微調整するだけだよ♪

3 ほぐしてワックスかスプレーを♪
仕上げに、ワックスかスプレーをして巻きをキープ♥ 空気を入れてふわふわにしたら完成

飲食店コンサルタント
独身・子供なし
山上紗和さん（30歳／東京都）

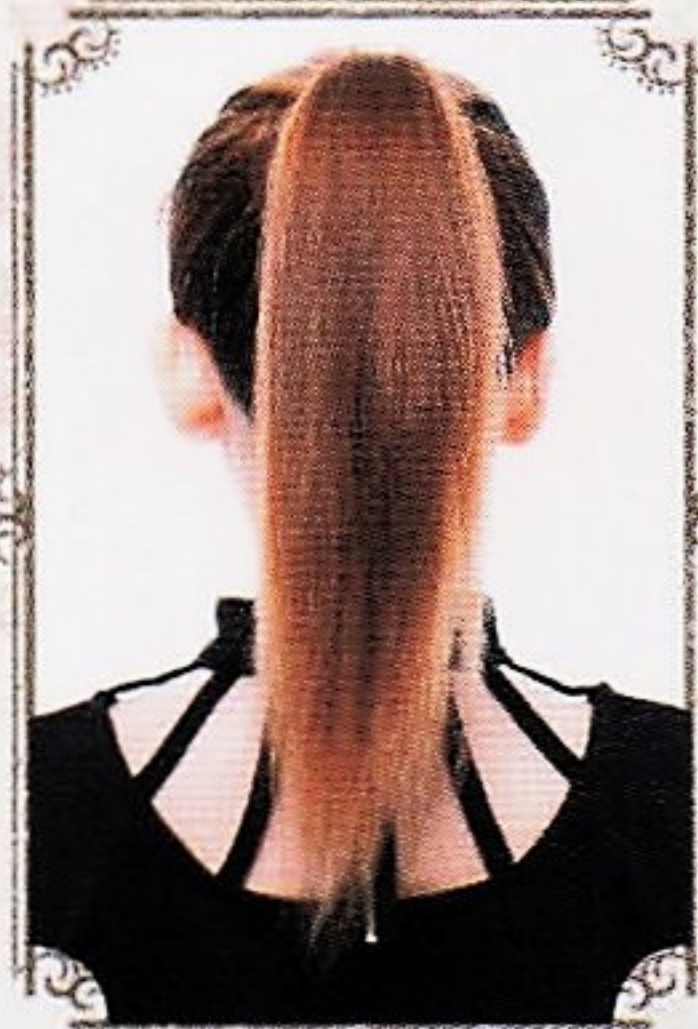
編みこみよりもお手軽
ねじるだけの魔法アレンジ✧

Back

Side

このヘアの作り方

1 前髪をナナメにねじねじするよ♪
前髪を2本に分けて、耳に向かってねじる★ ねじった毛束は指で少し引き出して、ゆるくするよ✧

2 ねじり終わったら耳の後ろへ✧
毛先はねじらないで残しておきつつ、前髪をねじり終わったら左耳の後ろ側に毛束を移動♥

3 耳の後ろでピンで固定するだけ✧
ねじった前髪は左耳の後ろでピンで留めるよ✧ 後ろの髪はアイロンでストレートにしておくとキレイ♪

専属モデル
独身・子供なし
杉山佳那恵（28歳／東京都）

前髪ウィッグを使えば
3秒でイメチェンできる✧

Side

Back

このヘアの作り方

1 高い位置でポニーテールに♥
髪全体を後頭部の高い位置でひとつに結ぶ♪ ゆるまないように、しっかり結んでおいてね♥

2 後れ毛をしっかりとめてあげるよ♪
マトメージュっていう、ピョンピョン飛び出る短い毛をとめてくれるワックスをなでつけておく♥

3 前髪ウィッグをつけたら完了★
前髪が長いコは、ウィッグをつければ簡単にイメチェン♥ ウィッグは毛先を巻いておくと◎✧

朝の5分なんてあっという間♥

5分でできるヘアアレンジ♥

出かける間際のバタバタの中じゃ、5分と言えど貴重な時間♥
巻かないでできるから、髪を乾かしたところからスタート✧
メイクはバッチリなのに髪がボサボサなんてことがないように♥

極ゆる巻きのルーズなヘアで外国人風✧

専属モデル **荒木さやか**（29歳／東京都）
独身・子供なし

Back　Side

このヘアの作り方

1 寝る前にみつあみしておく★
髪をざっくり2つに分けて、ゆるーいみつあみにしてから寝るよ　キツく編まないのがコツ

2 前髪をねじって後ろへ移動
朝起きたら、みつあみをほどいてふわふわに♥ 前髪をナナメにねじりながら後ろに持っていくよ♥

3 後頭部でピンで留めたら完成✧
ねじった前髪は、頭の後ろで固定するよ　ねじるだけなら編みこみよりらくちんだから時短になる♥

ネコ耳を大人に進化させたらこんな感じ♥

専属モデル **桜井莉菜**（30歳／東京都）
独身・子供なし

Back　Side

このヘアの作り方

1 みつあみは太めに編むで✧
顔まわりの髪を、耳より少し後ろの毛まで多めにとってみつあみにする♥ 左右両方ともやるで

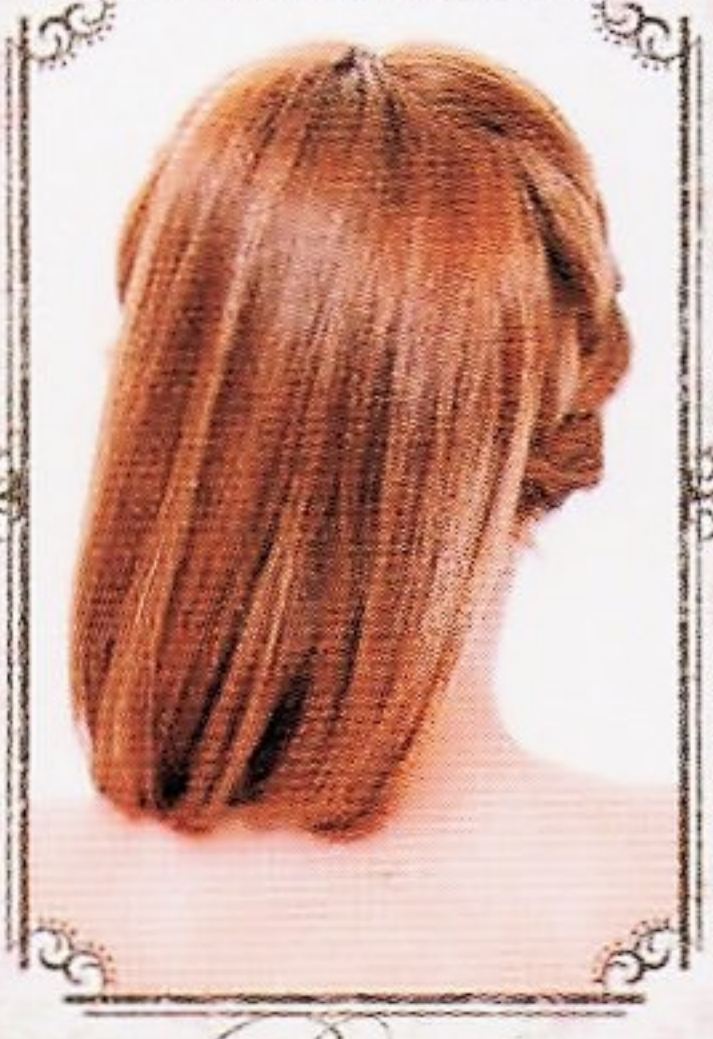
2 ハーフアップにしていく♥
編めたらねじりながら後頭部に　毛が立ってネコ耳っぽくなるから、ほぐして崩しておく

3 毛束を後ろで留めたらOK✧
ねじった毛束は後頭部に持っていって、ピンで留めるで　要所要所で留めてしっかり固定してな♥

知っておくと役に立つ小ネタ①♥

Q 早く髪を乾かすコツとかってありますか？
A きちんとブラッシングしてから乾かすと◎✧
髪が絡まったままドライヤーをかけても乾きにくい　あとしっかりタオルドライするのも大事✧

Q 前髪が割れちゃうんですが解決法はある？
A 一度、左右両方からドライヤーで流す
前髪を、想いっきり右と左それぞれに流してドライヤーでブローすると、割れ目がなじむよ

ライフスタイルプロデューサー
(33歳／東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

カチューシャ風の仕上がりだけど実はもっと簡単✧

Side

Back

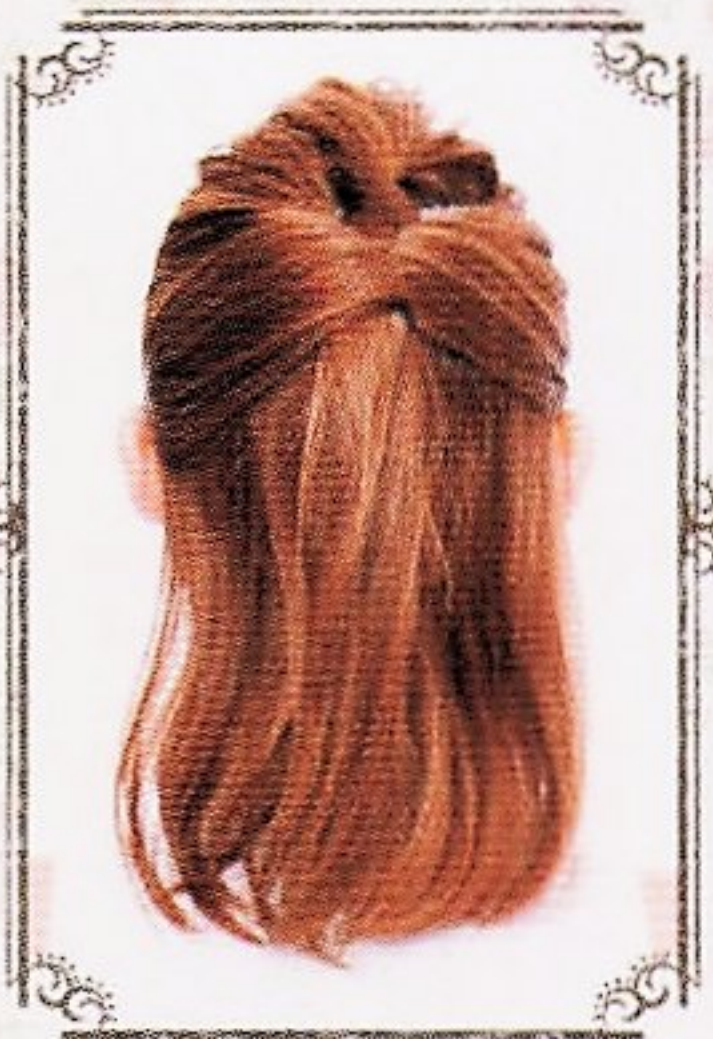
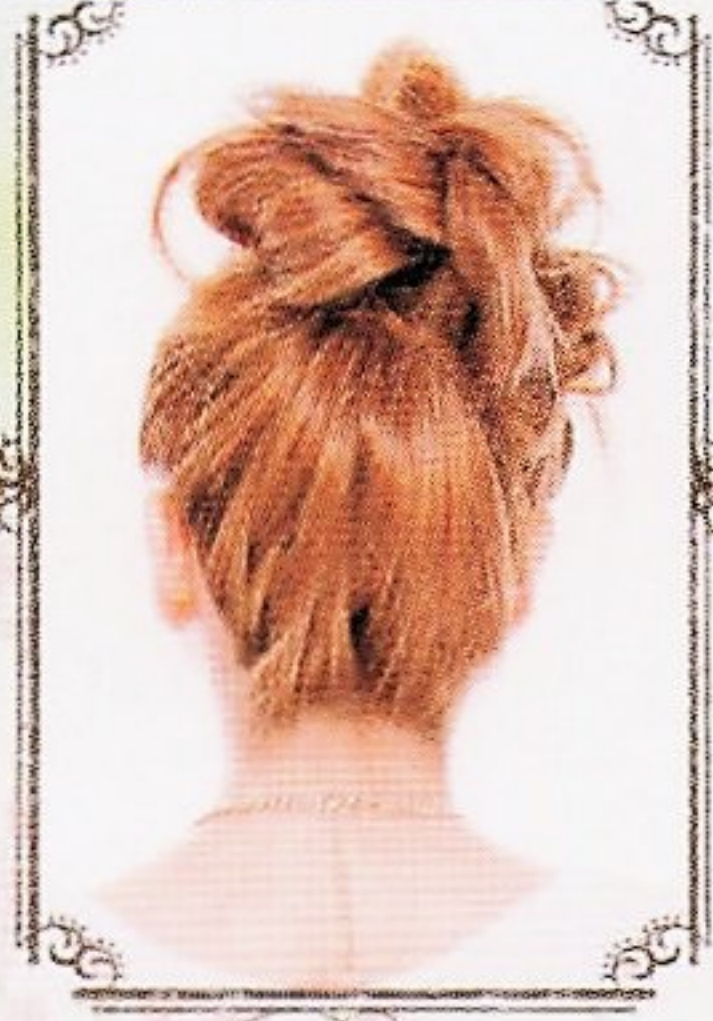
このヘアの作り方

1 左側の髪をみつあみにするよ✧
左半分の髪をみつあみにしてゴムで結ぶ♪ きっちりめに編んでいくとキレイに見えるから◎✧

2 続いて右側もみつあみに♥
右側の髪は、耳横の毛束だけを取って、みつあみにするよ♪ こちらはゆるく編んで違いを出す♥

3 左右のみつ編みを後ろで一体化✧
プロセス1、2で編んだみつあみを、後ろでひとつにまとめる♥ 下ろしてる髪の下で留めてね♪

セットサロンアンジェリカ経営
(32歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

凝ってる風に見えるけどツイストしてるだけなの♡

Back

Side

このヘアの作り方

1 最初の土台はポニーテールだよ♪
頭の高い位置でポニーテールにしたら、結んだ髪を2つに分けて、それぞれをねじっていくよ♪

2 ねじった髪をピンで留めて形をつくる✧
ねじった毛束は、トップの位置に要所要所ピンで留めるよ♪ 毛束は軽くほぐしておくといい感じ★

3 逆毛でボリュームをアップさせてね♪
毛先を中心にコームで逆毛を立てるよ♪ どれくらいボリュームを出すかは、お好みで調整してね♥

ストレートだから映えるクールなポンパアレンジ★

Side

Back

このヘアの作り方

1 前髪でふんわりポンパを作るよ♪
前髪をつまんでねじってピンで固定♪ 軽く指で髪をつまんで丸いシルエットに整えるよ★

2 サイドの髪をピッとタイトに仕上げる✧
耳前の髪を左右から取って、後頭部に持っていくよ★ 毛先は軽くねじっておくのがポイントだよ♥

3 後頭部でピンで固定すればクールに★
2で後ろに持っていったサイドの毛束を、後頭部でピンで留めるよ♥ ピンはタテにして留めると◎✧

若干余裕がある日は凝りたい♥

10分でできるヘアアレンジ♥

ヘアセットに10分使えれば軽い巻き髪くらいできるんだけど、いつも巻き下ろしじゃ芸がないから、あえてストレートをベースにした簡単アレンジをご紹介していきます✧

定番ハーフアップもひと手間加えて鮮度UP✧

このヘアの作り方

1 耳前の髪を上下2段に分ける★

2段に分けたら、まず下の段の毛束を結んでから、上の段の毛束も後ろに持っていって結ぶよ

2 結んだらぐるっとねじってね

プロセス1で結んだ髪の毛を2つともくるっと内側にねじるよ★ それぞれ2回転ずつが目安かな✧

3 髪を巻いてゴムを隠すよ✧

上下段とも、ゴムに髪を巻きつけて結び目を隠してね トップの髪を多少引き出してラフにする♥

Back

Side

おだんごはゆるく作って脱・定番を目指す✧

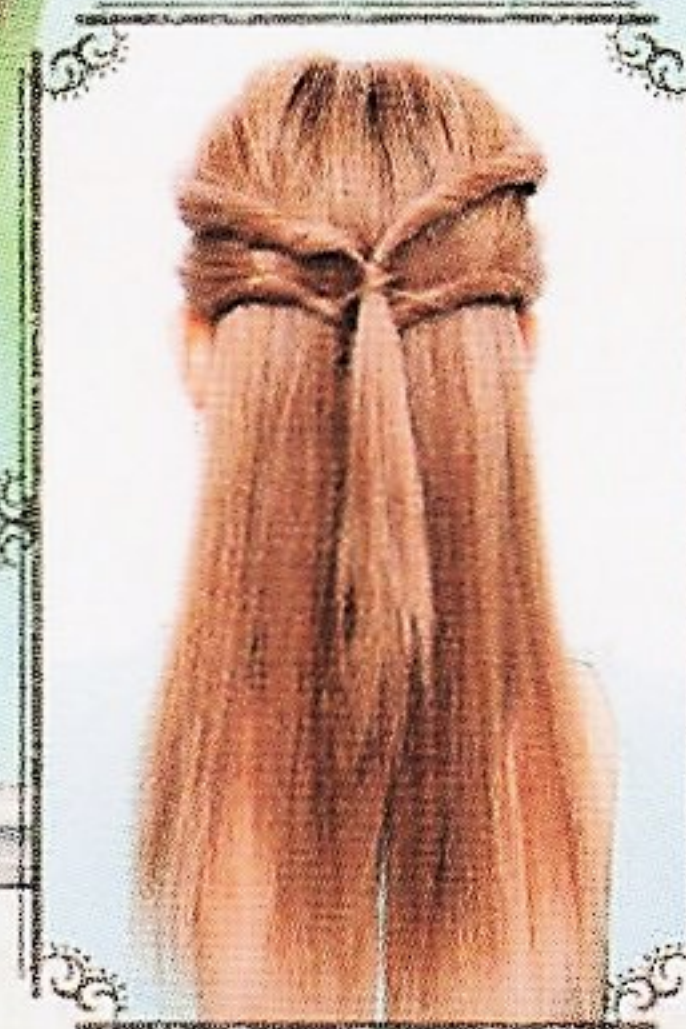
このヘアの作り方

1 まずは高い位置で結ぶよ

できるだけ高い位置に、髪をひとつに結ぶ★ ココがゆるむともたないから、しっかり結んでね

2 結んだ髪を上下2つに分けてね★

毛束を2つに分けたら、それぞれの髪をねじる✧ ねじったら、結び目を中心にぐるっと置くよ

3 おだんごのバランスはお好みで♥

ねじった髪を、それぞれぐるぐるとお団子状にしてピンで固定 ラフに巻きつけるだけでOK

Back

Side

知っておくと役に立つ小ネタ②♥

Q トップがぺたんこになっちゃうんです

A 乾かすときに後ろからドライヤーをあてて♥

頭をバッと下に向けて、後ろから風をあてて乾かすよ そうするとトップがふんわりするの✧

Q 髪がうねる! けどアイロンする時間がない

A スタイリングウォーター+ドライヤーで解決♥

うねってる部分に市販のスタイリングウォーターをかけて乾かせばアイロンするより時短になる✧

Part3

主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

甘さ控えめ大人のみつあみハーフアップはいかが♡

Side

Back

このヘアの作り方

1 両サイドにみつあみを作る♥
前髪を含め、顔まわりの髪でみつあみを作るよ♥ 細めなみつあみでOK 編むのは長さ半分まで★

2 みつあみを後ろでしっかり固定✧
プロセス①で作ったみつあみを両サイドから後頭部に持ってきて、崩れないようピンで留める

3 トップの髪に逆毛を立てるよ✧
トップの髪にコームで逆毛を立てたら、プロセス②で留めたみつあみの毛束にくるっと巻きつけるよ♥

ライター&Tokyo Nadeshiko ブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

くるくるのおだんごも低い位置に作ればイタくない♡

Back

Side

このヘアの作り方

1 キツめに編んだみつ編みを4本用意★
髪を4等分して、それぞれをみつあみに 毛先はゴムで結んでOK★ 後ろめに結んでね

2 みつあみ同士をぐるぐるねじっていく✧
左右それぞれ、みつあみ2本をぐるぐるねじる あまりギューってしない方が後々作りやすい

3 ぐるぐる丸めてピンで留めたらOK
耳くらいの位置で、ねじったみつあみをぐるぐる丸めてピンで固定 崩れないよう数カ所留める♥

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

ヘアアクセがなくてもサマになるリボンヘア♡

Side

Back

このヘアの作り方

1 自分の左サイドの髪だけみつあみに★
左側の耳前の髪を取って、細いみつあみにするよ★ そのあと、トップの髪を後頭部で結んでおいてね♥

2 結んだ髪の下から毛束を取るよ♥
プロセス①で結んだトップの髪の結び目を境に、下ろしてる髪から毛束をすくって片結びにするよ♥

3 キレイなリボンを作ったら完成♥
片結びしたら、そのままリボン結びにしてね リボンの中央をアメピンでしっかり留めたら終了✧

シミ・小ジワ・ほうれい線・くすみ・ハリ不足…etc。

悩めるアラサーの肌にプラスキレイのスキンケア♥

水野祐香、34歳 ハイドロキノンクリーム、はじめました!

素肌に自信が持てたらそれだけで女は無敵 ひと足先にはじめた水野祐香さんも、くすみのない美肌をゲットしました♥
紫外線が強くなるこの季節、毎日のスキンケアにハイドロキノンクリーム、加えてみませんか!?

PHOTO_Yoshinobu Bito

NOコンシーラー!! ファンデに頼らない魅せ肌へ♥

ハイドロキノンって…!?

シミの原因となるメラニン色素の産生を抑えるだけでなく、メラニン色素を作る細胞(メラノサイト)そのものを弱体化させる化学合成成分です。

ライター&Tokyo nadeshikoブロガー
(34歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

水野祐香さんがハイドロキノンに出会うまで

ガンガンに焼いてた15年前のゴン黒時代…★

15年前、雑誌eggに"ゴングロ三兄弟with U"で出ていた頃。週4〜5回は日サロ通い

↓

予想通り、シミ・シワの嵐が…

助けてー

えーん えーん

30歳前から頬にシミやそばかすがチラホラ出現!! 心の準備はしていたもののやっぱり悲しい…

↓

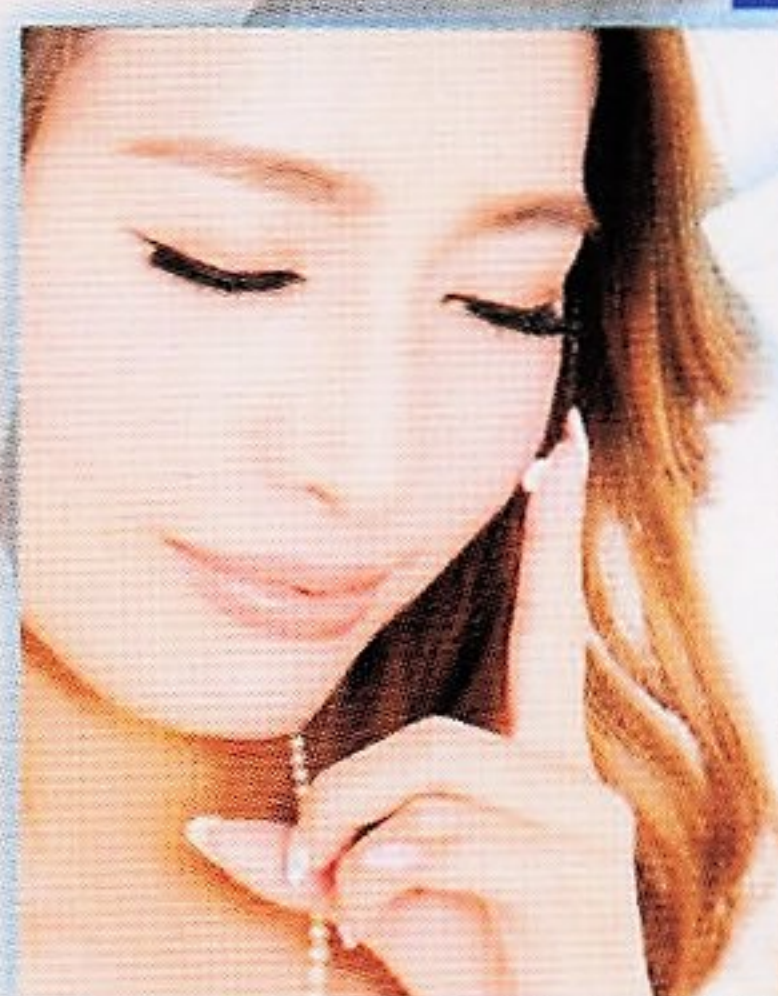
いろいろ試してみたものの、なかなか薄くならず…

うーん、、、イマイチ

美白系化粧水はもちろん、美容皮膚科でトランサミンを処方してもらったり、山ほど試行錯誤したよ

←

そんなときに出会った魔法の一本♥

シミが目立たないのでファンデがワントーン明るくなった

美容通も注目! 毎日少しだけ、隠したいポイントにポンッとのせるだけの簡単ケア

背中やデコルテにもOK…♥

身体にできてしまったシミにものせるだけ! 日焼け止めクリームを塗ることも忘れずに♪

アラサーの肌悩みにプラスキレイのお助けアイテム♥

どんなコスメを使っても効果のなかった方、クリニックに通えない方、ケア方法がわからない方に。「予防・対処・毎日のケア」の集中サポート!

ほうれい線や目尻の小ジワに…

マイクロパッチ HA

1箱5袋入り[5回分・約1カ月分]
¥9,180

1gで6ℓもの水分量を蓄えるヒアルロン酸をシート状に固めた、小ジワ予防パックで潤いを集中補充! 寝る前に貼って翌朝はがすだけ♪

くすみやハリ不足に…

プラスピュアVC10 10ml

1本[約1カ月分]¥5,400

ピュアビタミンCだけを閉じ込めた初心者向けの"プラスピュアVC10"。水にも油にもなじむ両親媒性なので角質層深くまでスピード浸透。

プラスピュアVC25 10ml

1本[約1カ月分]
¥5,400

プラスピュアVC10の2.5倍もの高濃度ビタミンCを配合した美容液"プラスピュアVC25"。整肌成分ビタミンCの威力を翌朝実感!

シミに…

プラスナノ HQ

1本¥3,240

整肌成分のハイドロキノン4%配合のクリーム。クレンジング及び洗顔をして、化粧水などで肌を整え、気になる所へ指でなじませます。

プラスピュアVC25お試し品付お得な2本セット¥6,480も!

コンパクトサイズ!!

本格ケアセットは、プラスナノHQ2本、プラスピュアVC25のお試し品が付いてます!

+プラスキレイ問い合せ先+
0120-417-430(ヨイナ シミゼロ)
受付時間/9:00〜18:00[土・日・祝日除く]
http://pluskirei.com/

\けいこさんの/ mama'sルール

姉agehaの癒し姫・けいこさんが3月6日に帝王切開で第3子となる女のコを出産しました✧
幸せオーラがさらに高まるけいこさんと5人になったファミリーのいまを滋賀からリポート♥

PHOTO_Takako Kishi (ROCKING DANDELION)
TEXT_Hironeko-A

産休中につき今号は滋賀よりお届け!!

けいこ
専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

武(たける)さん 整体師（31歳）

はじめまして 麗(らら)です♥

麗(らら)ちゃん（0カ月）

神(じん)くん（3歳）

姫ちゃん（1歳）

姉agehaに出始めて3年と3カ月30日 30歳の誕生日を迎える直前の3月6日、女のコを出産して3児のママになりました♥

3度の出産を通じて多くのことを学びました

こんにちわ、けいこです♥ この度3度目の妊娠を経て、無事に赤ちゃんを産むことができました★

2人目が楽に産まれたので3人目はもっと楽かなーと思ってたんですけど、途中で逆子が発覚して…。まさかの帝王切開に◊

「ベビちゃんのために頑張る！」と決意したものの、初めての手術だから怖くて…◊ おまけに局部麻酔で意識がある状態だから、もう「うわぁ～」って感じでした◊

それでも産声が聞こえたときは「無事産まれてくれてよかった！」ってすごく安心しましたけどね。

一般的に言われるのは産む前にしんどいのが自然分娩で、産んだあとがしんどいのが帝王切開らしいです。神くんのときはものすごく陣痛が痛かったけど、自然分娩の方が出しきった感はあったかな～(笑)。

どちらの方法で産んでも愛しさはまったく変わらないんですけどね

今回の出産では帝王切開以外にも、いろいろなことを学ばせてもらいました。実は麗ちゃん、産まれたときの体重が2100gとちょっと少なかったのでしばらく保育器に入っていたんです。

麗ちゃんを出産したのは38週に入った最初の日。正期産域である37週、いわゆる十月十日を過ぎればいつ出産しても良いのだそうですが、この長さが1週短いだけでも母乳を飲む力が変わってくるらしいんです。最初こそ小さかった麗ちゃんだけどお腹に長くいたおかげで順調に大きくなって、予定より早く退院することができたんですね♥

3人目だから子育てはどんと来いって感じです

産まれたときの大きさがすべてじゃないんだなって、週数の大切さを改めて実感しました✧

出産は大変でしたが、子育てに関しては余裕がありますね♪ 前の2人のときは慣れないことだらけで不安だったけど、麗ちゃんに対しては大丈夫！ 全員年子で子育ての感覚を身体で覚えてるから、おむつも触っただけでおしっこかうんちかわかるしね

それに上の2人もだいぶ成長したので、少しずつだけど手がかからなくなってきましたし。その分、自我が芽生えて別の意味で大変なことは増えましたが(笑)。

男女どちらでもかわいいけど、女のコはやっぱうれしいです。姉妹でおソロとかもかわいいじゃないですか♥ それに自分がお姉ちゃんとすごく仲がいいから、姉妹が欲しいと思ってたんですよ✧

「麗」という名前は私が考えました。漢字一文字という部分は兄妹でそろえようと決めて、いくつか提案した中でだんなさんが「響きがキレイだから」と選んでくれたんです♥

あっという間に3人目ですが、ママになって本当によかった★

めっちゃ大変だし忙しくて自分の時間は減ったけど、得たものは大きいですね。一番は1人じゃない強みというか、大きな安心感かな♥

愛しい子供たちが増えて、本当に幸せ✧ これからも家族のため母として、いち女性としてより一層輝けるように頑張ります

出産～退院までSTORY★

3月1日

姫ちゃんが安産だったので今回はもっと楽かな？ と思いきや逆子が発覚◊ 妊婦体操を頑張ったけど最後の健診でも結果は同じ。ベビちゃんの好きな産まれ方でいいかと腹をくくる♥

37w

↓

3月6日

帝王切開には旦那さんも立ちあってくれたけど、人生初の手術が怖くてガクブル…◊ 麗ちゃんの産声を聞いてホッとしたものの、その後の麻酔で翌日まで朦朧として過ごす

↓

3月19日

私は10日ほどで退院できたけど、麗ちゃんは体重が少なかったのでもう少し病院のお世話になることに。早く大きくなるようにと、家から産院まで毎日お乳を届けていました♥

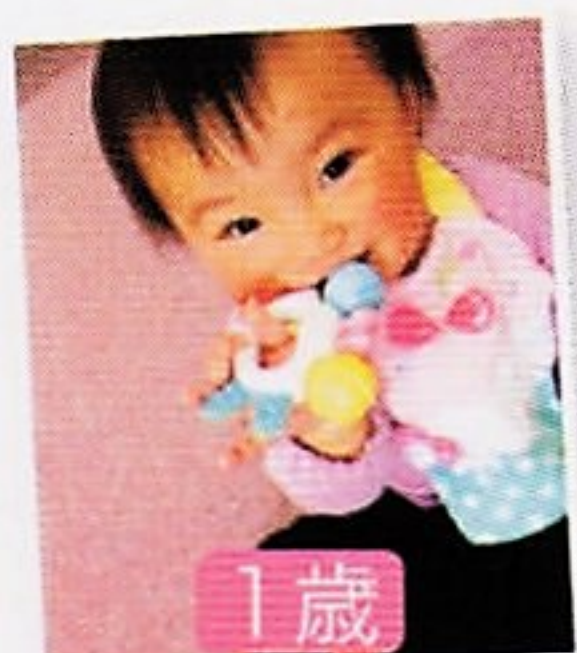
3人兄妹になるまでの

出産ヒストリー

いまでこそ余裕も出てきたけど、最初の頃は戸惑いだらけ… 子供たちと一緒に私がママとして成長してきた過程を振り返ります♥

2人め
姫ちゃん出産
2012年
6月

赤ちゃん2人の育児に追われて大わらわ💧

生活リズムの違う2人をどう育てたらいいのかわからなくて…💧 落ち着いたのは約4～5カ月経って姫ちゃんの首がすわってから★ おんぶしながら寝てくれるので助かりました♥

1歳
お兄ちゃんのマネをし始めてだんだんやんちゃに★ 旦那さん曰く「ツンデレなコ」(笑)。

0歳
ママもびっくりするくらいの超スピード出産✧ 夜泣きもせず手のかからないコでした♪

1人め
神くん出産
2010年
12月

育児も接し方もわからなくて最初の3カ月は不安でした…

0歳
陣痛は痛かったけど元気に産まれてひと安心。でも身体が弱くてよく風邪をひいてました💧

育て方どころか、母乳のあげかたもこのコが何をしてほしいのかも全然わからなくててんてこまい…💧 3カ月くらいでだんだんコツがつかめてきて、ようやく心身ともに余裕が出てきました★

2歳
身体が丈夫になってよかった✧ 人を楽しませるのが大好きなやさしいコに育ってます★

1歳
相変わらず風邪を引きやすくて心配💧 1歳半のとき姫ちゃんが生まれてお兄ちゃんに♥

初妊娠
2010年
2月

不妊治療を経て念願の第一子を妊娠♥

滋賀に帰って結婚式の準備をしている最中に神くんの妊娠が発覚♥ お医者様から「歩いた方が安産になる」と教えてもらったので、よく歩いてました★

3人分の ママバッグとその中身

愛用してるのはキティちゃんの大型トートバッグ♥ 荷物はいつも必要最低限を心がけているのでこんな感じです★

ママのもの♥

鏡とポーチ♪ ポーチにはワセリン、目薬、コーム、グロスを入れてます。エコバッグも携帯。

麗のもの♥

お湯入りポットと哺乳瓶♥ 粉ミルクは成長とともに本数が増えます。

神&姫のもの♥

飲み物用の水筒とあやすためのお菓子★ バッグはおやつ入れです♥ よだれかけは姫がご飯を食べるときのエプロンとして活用

3人共通のもの♥

タオルは常に3枚 授乳時はガーゼ素材のものを使います♥ ウェットティッシュとおむつ、神くんのパンツも忘れずに★

私たちは出産時にコレを準備してました

3人目出産♥

産休中の正看護師(33歳／愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

破水対策の大人用おむつと3人目のコの肌着♥

万が一外で破水したらダダ漏れなので保険として★ 肌着は2人目までならお下がりでいけるけど、ボロボロだから買い替え♪

2人目出産♥

主婦 (28歳／東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

Tシャツと羽織りものと乾燥対策のリップクリーム

2人とも冬に産んだんだけど院内は赤ちゃんに合わせて暖房ばっちり！ 唇も乾燥するし厚手のパジャマだと汗だくになるよ💧

1人目出産♥

歯科医療事務(30歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

おむつとミルクとだっこ紐 哺乳瓶用消毒液のミルトン

おむつやミルクなどは産む前に赤ちゃん本舗で。ミルトンは夜中に哺乳瓶を煮沸するのが大変だったので退院後にネットで購入。

3人目の 出産に備えて準備したもの

出産に向けての準備ももう3回目だから手慣れたもんです 親戚が多いので、お下がりなどもうまく活用させてもらってます★

1. 前開きのパジャマ

マタニティ用も売ってますが、授乳のしやすい前開きタイプならなんでもOKだと思います✧ 出産後も普通に使えるように、かわいさ重視で選んじゃう♥

2. おむつとミルク

産まれてから準備するのは大変なので、入院前にまとめ買いします♥ 退院後に着せる肌着やベビーベッドも前もって出しておきました★

3. 母乳パッド

1人目を産んだときに知った便利なアイテム✧ 私はお乳の量が多いので、ブラに挟んでおかないとパジャマがびちゃびちゃになるんです💧

4. ベビーカー

3人兄妹だけど上の2人が歩けるのでベビーカーはお兄ちゃん家のお下がり1台で十分ですね 麗ちゃんの首がすわったらだっこ紐も併用します★

5. チャイルドシート

麗ちゃん用も新しく買い足しましたよ✧ これまでの5人乗りの車だと3人分のシートを乗せきれないので、7人乗りのファミリーカーに変えました♥

けいこさん家&姉ママたちの子育てルール★

ママ3年生にもなると少しずつ子育てのコツがわかってきた気がします★　私&姉ママたちの子育てルールをご紹介♥

ぐずったときはどうしてる?

できる願望なら聞いてあげる

「もう1回あそこからここまで抱っこ!」とやり直したがるときは、戻った方が無理やり連れてくるより早い(笑)。そこを見越して時間に余裕を持って行動するのもコツ★

マジックヌードブラ開発&美肌党勤務(34歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人
WAKAKOさん
うちではこうしてる♥

「「人間だしそういうときもある」と考えある程度までは放置　収まってからきちんと話を聞いてあげる」

教育方針はどうしてる?

目標は挨拶がちゃんとできるコ♡

子供は何でもマネするので、まずは自分がちゃんとお手本を見せるようにしています★　逆に子供にしてほしくないことを自分もしなくなったから、親になってよかった♥

介護福祉士(33歳/千葉県)
既婚・娘1人・息子1人
江口 慧さん
うちではこうしてる♥

「感性豊かなコに育つよう自然や絵本を見せていました。捨てる物にも名前を書かせ、物の大切さも教えてます。」

赤ちゃん返りしたときはどうしてる?

甘えさせて安心させてあげてます

姫ちゃんはまだないですが、神くんは最近よく甘えてきます。お兄ちゃんとはいってもまだ3歳ですもんね★　不安にならないように、できるだけ甘えさせてあげてます♥

介護福祉士(33歳/千葉県)
既婚・娘1人・息子1人
江口 慧さん
うちではこうしてる♥

「うちも甘えさせる派♥　母にしかしてあげられないし、いつか離れてくことを考えると貴重な時間だと思う★」

子供たちの髪の毛はどうしてる?

旦那さんに任せてます♡

神くんの髪は旦那さんが切ってます♥　前髪くらいなら私もたまに切るんですけど、うしろはさすがに難しくてムリ💧　旦那さんのカットも超個性的なんですけどね(笑)。

セットサロンアンジェリカ経営(32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん
うちではこうしてる♥

「セットサロンなので、家族か私がカット♥　まだ小さいので、切った髪は記念として大切に保管してます✧」

外食のときに気をつけてることは?

お子様OKで座敷のあるお店が◎

テーブルだと高さが合わないこともあるので💧　授乳室の有無も事前に調べてます★　お気に入りはビュッフェ✧　3歳までは無料のところも多いのでお得です♪

産休中の正看護士(33歳/愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん
うちではこうしてる♥

「個室かキッズコーナーがある店に行く♪　ない場合は周りに配慮して、店の人にテーブルを離してもらう」

いたずら予防はどうしてる?

鬼とかお化けでビビらせる(笑)

すごく効くのは「鬼から電話」っていう携帯アプリ♪　「いたずらすると鬼から電話がかかってくるよ〜」というと、やめますね♥　周りのママ友たちの間でも評判です(笑)。

マジックヌードブラ開発&美肌党勤務(34歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人
WAKAKOさん
うちではこうしてる♥

「触ってほしくないものは、手の届かない場所に置いてます♥　キッチンも危ないので扉に鍵をつけました✧」

2人以上のとき着替えはどうしてる?

2人並べて教えながら着替え

神くんに靴下の履かせ方を教えながら姫ちゃんを着替えさせてます。最初は時間がかかるけどできたときめっちゃ感動するんです✧　タイツとか難しいものだけは私が♥

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん
うちではこうしてる♥

「まず上のコを着替えさせる♥　靴下とかできることは自分でやってもらい、その間に下のコの支度をする♪」

旦那さんとのチームワークはどうしてる?

ホメてノリ気にさせてます(笑)

「そんな方法あるんだ♪」とホメる作戦♥　旦那さんが常に子供たちと過ごしたい人なのでお出かけはいつも家族一緒。大きくなる前に一緒にいる時間を大事にしたい✧

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん
うちではこうしてる♥

「帰りが早い日は旦那がお風呂を担当★　さらに週末は子供の面倒を見てくれるので、すごく助かってます♥」

2人以上のときのお風呂はどうしてる?

スイマーバよりベビーバス派です

スイマーバもいいなとは思うけど、お風呂は子供が立てるようになってからじゃないと怖くて💧　私1人で入れなきゃいけない日もあるから、ベビーバスの方が便利♥

産休中の正看護士(33歳/愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん
うちではこうしてる♥

「8カ月の長男をバンボに座らせ長女、次女の順に洗う。二人を湯船に入れたら、自分と長男の身体を手早く洗う★」

義実家とのつき合い方はどうする?

週に1度は子供を連れていきます

「孫の顔を見たい」と言ってくださるので、マメに連れていってます♥　普段から会っておいた方が子供たちも慣れるし、たまに預けるときも安心してくれますしね

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん
うちではこうしてる♥

「遠いからマメに子供の写メを送ったり、娘から電話をかけさせたりして交流♪　年に2回は会いに行くよ」

ママになってからの美容ルール♥

美容にかける時間は正直ないです💧 少ない時間でも女子力をキープできるよう、やれることだけは丁寧に♥

1. スキンケアはオールインワンジェルで手早く

メディプラスのゲルを使ってます♪ 洗顔後に塗るだけでスキンケアが完了するので楽✧

2. マニキュアは子供が寝てから塗る

寝てる間じゃないとムリですね〜 育児が落ち着いてから夜中にゆっくり塗ってます♥

3. 髪を巻く日は早起きする

育児で忙しくてもやっぱりたまには巻きたい♥ みんなが起きる前ならうっかりコテでヤケドする心配もないので安心です

4. メイク道具はお湯で落とせるものを使う

洗顔とクレンジングは分けてるけれど、ウォータープルーフのコスメは落とすのが大変なので★

5. 普段メイクはベース・チーク・ハイライトのみ

CCクリーム、チーク、ハイライトだけ♪ 前髪があるのでまゆげは描かなくてもOK♥

6. ママ友と会う日はラインだけはていねいに引く

ライン以外は適当! メイク中に子供たちが集まってきたらビューラーで遊ばせます(笑)。

7. 奇抜なカラコンやつけまは卒業!

子供にジロジロ見られるし「その目の色何?」と言われるとキツい(笑)。子供ウケ重視で♥

8. 服はほつれにくく丈夫なものを選ぶ

あみあみニットはほつれるので危険💧 丈が長いと引っ張られるのでミニが多くなりました★

9. 靴はフラットか4センチヒール

高いヒール自体に興味がなくなりました♪ 最近好きなのは4cmくらいのヒール靴★ スニーカーもよくはきます♥

10. 帝王切開の傷はバイオイルでケアする予定

傷痕を消せると聞いたので完全に傷がふさがったら使う予定 普通に保湿にも使えそう♪

けいこママ密着24時

+これからの生活予想♥

2人育児の日々を振り返りつつ、3人育児になるこれからの生活を予想♥ ベテラン流の工夫も見せちゃいます

7:30 起床

誰よりも先に起きて、まずお水を一杯★ お手洗いを済ませて着替えたら、洗濯機を回します✧ それから軽めの朝ごはんを用意♪

これからは
授乳で夜中に2〜3回は起きなきゃなので、7時半に起きられないと思う💧 朝食は菓子パンが増えそう。

8:00〜8:30 子供たちと朝食

朝はあまり食べてくれないんですよ…💧 メニューはコーンフレークとバナナとか、小さめのパン2つにジュースという組み合わせが多めですね。

これからは
上の2人が4月から保育園に通い始めるので、準備に追われそう💧 メイクも手早くやらなきゃです!

9:00 手早く家事を済ませる

洗濯物を干す、掃除機をかける、子供たちを着替えさせる、お昼ご飯の用意をするなど、わりとバタバタしてます★ 合間で自分のメイクもちゃちゃっと♥

これからは
子供たちを送り出したあとなので楽になりそう★ 麗ちゃんの授乳をしながら家事をやってるハズ♥

10:00 車で近所のスーパーへ

先月までは保育園の予行練習の時間✧ 私が運転する車に乗せて近所におでかけしてました♥ ついでにスーパーで夕食のお買い物♪

これからは
買い物は上のコたちが保育園に行ってる間に済ませるつもりなので、ここの時間は変わらなそう♥

10:30 帰宅

買ったものを冷蔵庫にしまったら、子供たちに教育番組を見せながらお昼ご飯の用意✧ 旦那さんはお店に出勤したあとなので、子供たちと自分の分だけ

12:00 お昼ご飯

この日は野菜たっぷりの焼きそばとスープ♥ 2人に食べさせ終わったら、あと片づけをしながら夕飯の下ごしらえをしちゃいます★

これからは
授乳中なのでしっかり食べるようになりますね★ 上のコ2人は給食が出るので自分の分だけ作る♪

13:00 子供たちと外へ

近所の公園に連れてって遊ばせたり、近場を1時間くらいかけてお散歩♪ このあとのお昼寝に備えて、いっぱい遊ばせておきます♥

これからは
16時までは自由時間。ゆっくりブログをかいたり家を片づけたりとか自分の好きなことができそう♥

14:30 帰宅&おやつ

軽めのおやつをあげて、お昼寝タイム。子供たちが寝ている間に夕飯の支度をしたり、ブログを更新♪ たまに私も一緒に寝ちゃってます

これからは
麗ちゃんをお風呂に入れる予定★ 時間が規則正しければ夜でもいいんだけど3人同時はムリなので💧

17:00 子供たちが起きてくる

大体このくらい。あんまり長く寝過ぎると夜に寝つかなくなるので、様子を見て起こすことも★ 子供番組を見せて遊ばせている間に夕飯を準備しちゃいます♪

これからは
16時には子供たちが帰ってくるので戦争になりそう(笑)。麗ちゃんがいるのでしばらく目が離せない

18:00 夕食

子供たちにご飯を食べさせる♥ まだ1人じゃ上手に食べられないので様子を見ながらお手伝い お残しに備えて自分のご飯は軽盛り♪

これからは
ご飯の食べ方を保育園で覚えてくるかも!?✧ 3人同時は大変なので、それにちょっぴり期待してます♥

19:00 後片づけタイム

夕食の後片づけをしてる間、子供たちはブロックで遊んでることが多いかな 2人の様子を見ながら、私は趣味のパン作り♥ 最近ハマってるんです♪

これからは
麗ちゃんに授乳したり、子供たちの様子を見ながらホームベーカリーでパンを焼いたりしていそう★

20:00 お風呂

旦那さんが帰ってきたら協力してもらって子供たちをお風呂へ✧ 子供2人だと大変なので、姫ちゃんも生後4カ月くらいまではベビーバスを使うようにしてました

これからは
麗ちゃんの沐浴を昼間に済ませてしまうので、ここもあまり変わらないかな? 2人は大変ですけど(笑)。

21:00 子供たちと就寝

寝かせたら自分のことをやろうと思うんですけどね 寝かしつけながらついつい私も一緒に寝ちゃいます♥ ドラマなんてもうどのくらい見てないんだろ?(笑)。

これからは
夜中は授乳で起きますね★ 病院の人から「夜中も結構泣きますよ」って聞いてるので覚悟してます

けいこさんの未来予想図♥

自分磨きも頑張ります

朝と夕方は戦争だけど自分の時間は増えそう

4月から上2人が保育園に通い出すので昼間はゆっくり麗ちゃんを見てられそう★ このゆとりを生かしてクッキーとか手の込んだ手作りおやつを用意できるお母さんを目指したいですね♥

ライフスタイルプロデューサー・美恵ちゃんに学ぶ!!

部屋の中で好きなスペースを1カ所作る♥　私の部屋はその積み重ねなんです♥

美恵のこだわりL♡DK

今回は収納スペースもまるごと公開してくれるという思いきりの良さ✧ 娘が2人いるとは思えない見事な収納術と、インテリアセンスに迫ってみました！

PHOTO_Satoshi Omura

白い空間にほどよいヒョウ柄のアクセント♥

LIVING ROOM

届きたての白いドレッサーを配置した甘すぎないリビング♥

「部屋キレイだよね」ってよく言われるけど、私は物が多い家で育ったから、最初はずっと手探り状態◊　少しずつ好きなインテリアを揃えて、かわいいスペースを完成させて♪　そうすると愛着が出てくるから、他のスペースも全部大事にキレイにしたくなる♥　それで完成したのが今の部屋なんです✧

ライフスタイルプロデューサー 宮下美恵さん（33歳／東京都）既婚・娘2人

ミリちゃん（8歳）

リセちゃん（11歳）

将来娘達が使うからシンプルな白を選択

DRESSER SPACE

ドレッサーって甘いデザインが多いけど、コレはほどよくシンプルで気に入った♥

DVDやリセミリの貯金箱、ちょっとしたホコリ取りはテレビ台の収納スペースへ！

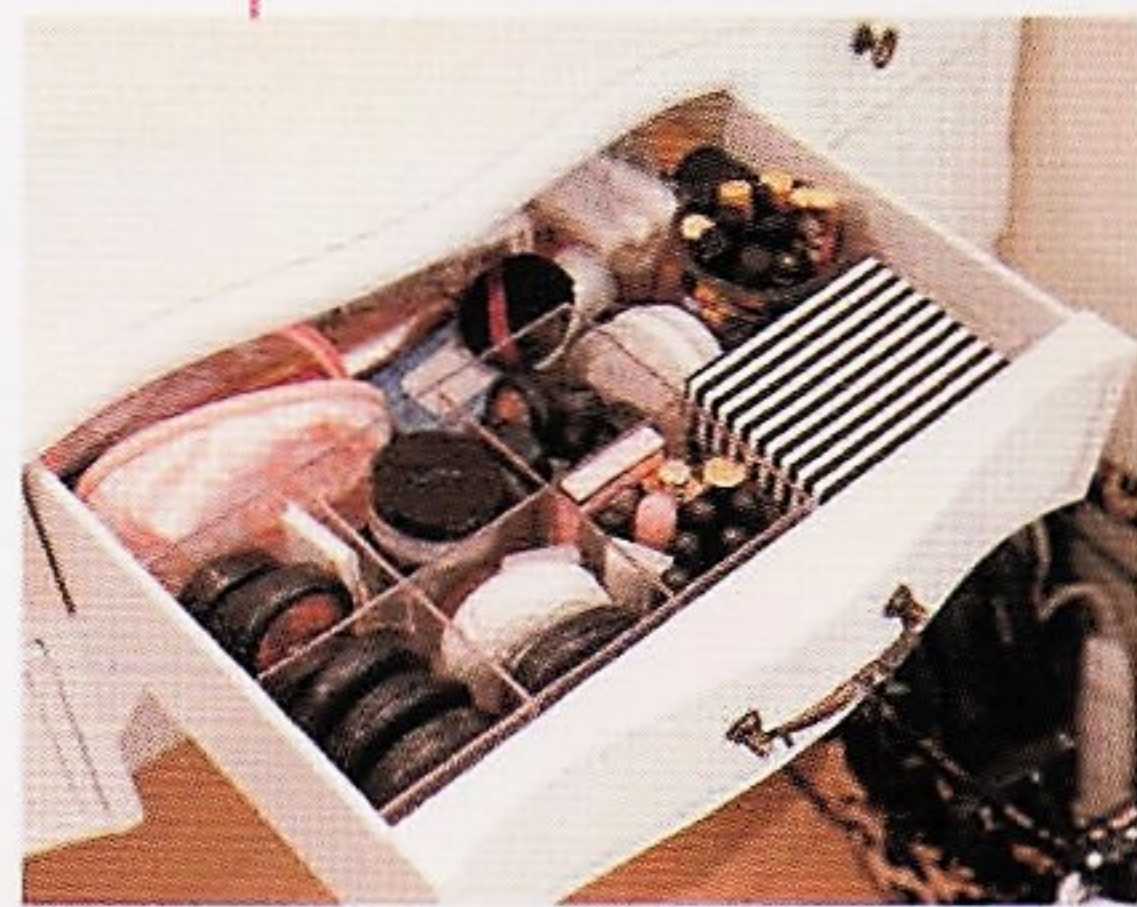
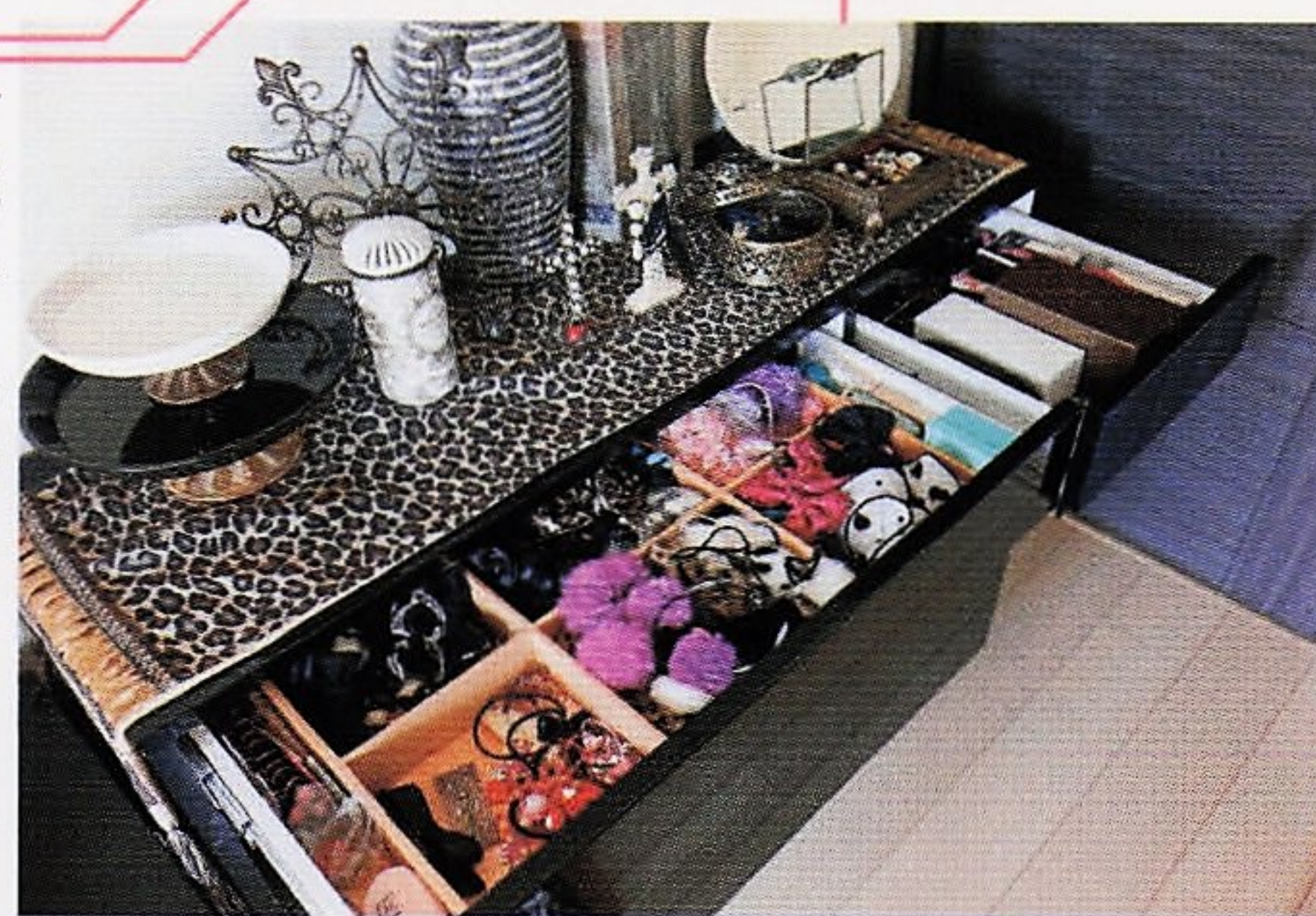
テレビやチェストがある右奥のゾーンは黒、ソファより手前は白系のインテリアで統一✧

くるくるドライヤー、ヘアブラシ、コームは縦に並べて取りやすく♥　2番目は空スペース！

よく使うメイク用品ファンデ、チーク、リップなど用途に分けて収納♪

ヘアアクセはファーやリボン、シュシュなど種類別に分けると、使いやすいし見栄えもイイ☺

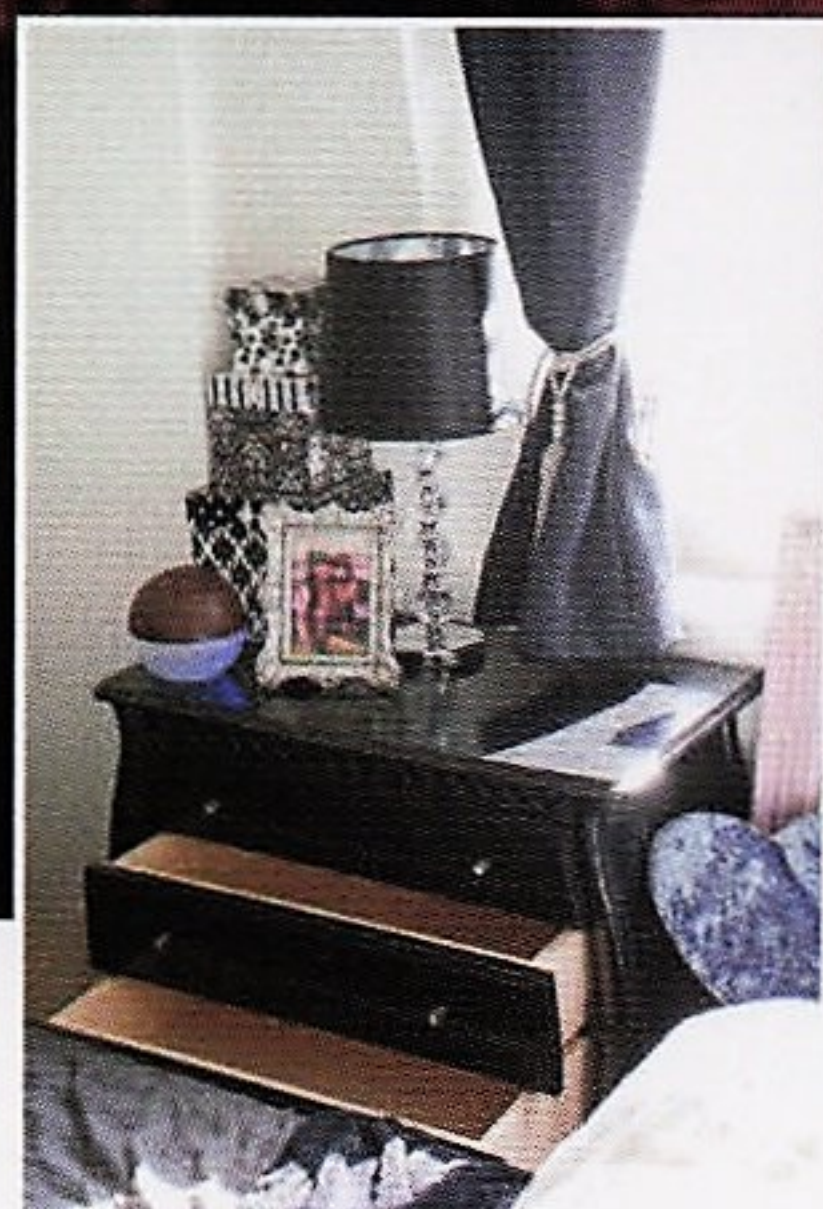
ひとつの収納箇所に必ずある空のスペース☺　物をパンパンに詰め込まないのが心の余裕にも◎。

ドレッサーの上はゴールドの小物&雑貨だけ♪　目に触れる場所にはかわいいものを♥

カチューシャなど大きめヘアアクセは100均のカゴで仕分け。左奥にはコテなどをまとめて♥

BED ROOM

ANNA SUIの世界観に憧れてモノトーン＋紫

家の中で一番好きな理想を実現した空間✧

ベッド＆リネン類はマルイのインザルームで♥ クッションはスパラとフランフラン😊

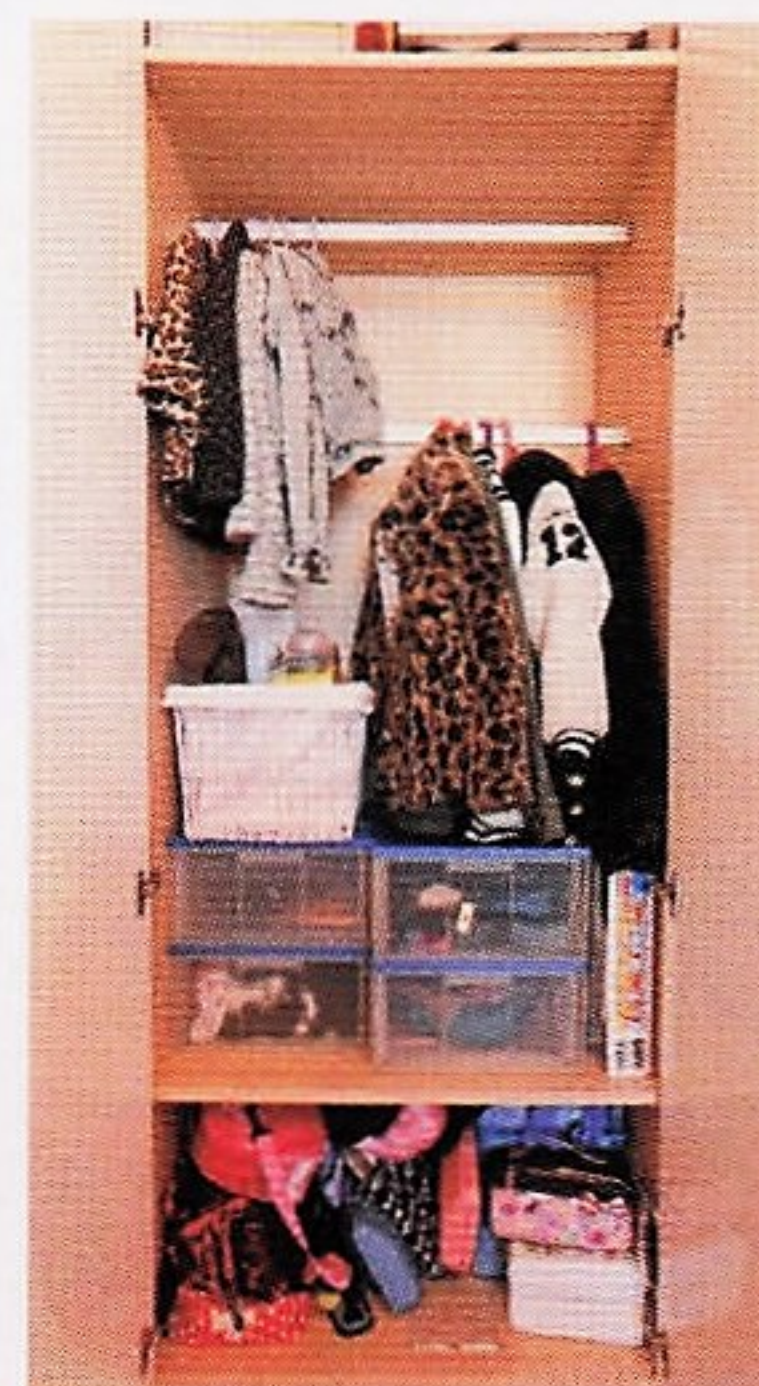
厚手のコートやジャケットはベッド横のクローゼットへ♪ 上段のボックス、下のカゴの中は空😊

東京インテリア家具で購入した黒のチェストも中は空っぽ！ ルームランプはフランフランで★

CHILDREN'S ROOM

娘たちの工作品は期間を決めて保管してるよ★

女のコらしく育ってほしくてピンクに✧

使った物は定位置へ戻す習慣を♥ ぬいぐるみや着なくなった服はユニセフやフリマへ！

遊んでも必ず決まった場所にお片づけ♥

高さを調整できる突っ張り棒を2つ使用。下はバッグ類、透明ケースは工作品用に！

子供部屋にも私のルールは健在😊 リセミリの引き出しにもしっかり空スペースがあります★

飾るぬいぐるみと、カゴへしまうぬいぐるみを分けているので見た目もスッキリ★

BATH ROOM

娘も好きな紫が浴室のテーマカラー😊

シャンプーなどのヘアケア類はシャワーノズルの上に。紫のバラ＆蝶のハンガーは飾りで✧

紫のボトルはCBジャパンのucaシリーズ。"洗えるバスケット"にはお掃除用品が！

WASHING ROOM

汚れやすい透明素材の物をあえてセッティング♥

水まわりは常に清潔にしておきたいから、あえてクリスタル系の雑貨でまとめているよ♥

スキンケア類は鏡裏のスペースへ！ 出し入れの多いチューブものは下、美容液系は2段目、スペシャルケアは3段目に♥

上はシーツなどのリネン類、中はCBジャパンのタオル"マイクロファイバーカラリッチ"、下はコストコの洗剤＆柔軟剤😊

コストコで購入した洗剤のストックや、柔軟剤などの詰め替え用は洗面台下の収納へ！

ハンドタオルやハンカチは引き出しに四つ折りで♪ お弁当入れやちょっとした巾着袋は二つ折りに★

TOILET

紫ベースの雑貨でシックな雰囲気✧

殺風景になりがちなトイレは、シルバーの造花を飾ることで一気にグレードアップ♥ 4つ並んだ丸いキャンドルはフランフラン★

買い置きはしないので便器上の収納もスッキリ!! ダウニーのスプレーは香りよりもカラーでチョイス😊

美恵ちゃんに10の質問♥

いつ行ってもキレイなお部屋にしている美恵ちゃんの収納術が知りたくて、この特集を企画しました☺ インテリアのまとめ方、片付け方のヒントがいっぱいです✧

Q1 インテリア好きになったきっかけは!?

A 小学校のとき、遊びに行った友達の家が本当に素敵で!! 私の家は貧乏だったし、狭かったし物がごちゃごちゃ多かったから余計に衝撃だったな♪

Q2 インテリアで心がけていることは!?

A **ごちゃごちゃさせない!**

決して物は少なくないけど、色を使いすぎない。モノトーンに合うヒョウ柄やダマスク柄などを組み合わせて、好きなテイストもスッキリ見せるようにしてる★

Q3 家具の選び方は!?

A **予算ありき!**

予算で今どれくらいの家具を揃えられるのか考える。本当はもっとお金をかけたいけど、まだ子供も成長途中。だから今の部屋でのバランスを考えて上品に見えて高級感があって飽きのこないものを選んでる♥

Q4 家具を購入するときのポイントは!?

A 同じ値段で迷ったら、より高級感を感じさせてくれるものを選ぶようにしてます。娘たちの意見も聞きつつ♪ 私がそうだったように、子供の頃って感受性が豊かだし、いろんなものに刺激を受けやすいと思うので。よりいいものに触れてもらいたい♥

Q5 テーマカラーの決め方は!?

A **あえて白や黒など汚れが目立つ家具を買う!!**

私も本当は茶色が好き♥ でも毎週2回掃除することを徹底するために、モノトーンで家具を統一。猫がいることも手伝って、床掃除は日課になったし、ある程度キレイをキープできているよ!!

Q6 空間にメリハリをつけたいときは!?

A 造花がおすすめ♪ 黒やシルバー、ゴールドが好きなんだけど、あまりない上に結構高くて◇ 私は横浜のワールドポーターズとかで500～2,000円以内のものを購入。お店にデコレーションされている一点ものが狙い目だよ♪

Q7 日用雑貨を買うときの基準は!?

A **直感で買っちゃう♥ かわいいかどうかが基準!**

香りより効果よりデザイン重視!! あとは外に出しておいたときに、他のインテリアと相性がいいかどうかで選んでいます。そして妥協は絶対にしない。欲しいものに巡り会えるまで探します♥ だからムダに物は増えません♪

Q8 部屋の中で一番好きな場所は!?

A **ベッドルームかな♥**

私自身、アナスイの世界観が大好きだし、上の娘リセが好きだからそれもあって♪ 子供の頃は布団生活でベッドは昔からの憧れだから、毎日ちゃんとベッドメイクしてきれいにしておくの♥

Q9 服の収納のコツは!?

A 服は着古す前にフリーマーケットに出したり、友達にあげたり、基本リサイクルして増やさないようにする♥ 専用のクローゼットルームは1.5帖くらいで小さいので、そのシーズン着るものだけを出しておく。衣替えは年4回して着ないものは段ボールで収納(笑)。

Q10 収納に空きスペースがあるのは!?

A 心の余裕につながるから♥ いざというときに収納スペースがあると安心☺ 同時に、散らかっても「ココにしまうくらいなら片付けよう」って意識を持っているんです♪ どれも厳選した物だから、ほどよい空間に置いてあげたい✧

美恵ちゃんオススメの雑貨&家具12♥

毎日目に映るものだから、妥協はしたくないのが美恵ちゃんのポリシー🐱「好きなものに囲まれていると自然と笑顔になるし、最高に居心地のいい場所になるんです☺」

1 電源コードを隠すために買った鏡は東京インテリア家具で約6,000円✧ スーツケースは2コ約6,300円。

2 ベージュのスーツケースは、事務所からのバースデープレゼント★ 旅行にもインテリアにも活躍中♪

3 モノトーンと相性のいい、派手すぎない大人なヒョウ柄が欲しくて探したの! オソロのスツールも◎

4 私がプロデュースしたスパラとのコラボ製品、ダマスク柄クッションカバーは全4種で各2,700円～🐱

5 永田杏奈ちゃんとスパラのコラボBOXはセットで3,780円～✧ ストーンのアクセントが素敵☺

6 同じくスパラと私のコラボ製品、ダマスク柄ストレージボックスBKセットは1,944円✧♪

7 光に反射するとダイヤみたいなカルテルのスツール、"ストーン"は28,944円。次は透明のクリスタルが欲しい♥

8 猫脚がかわいいのとガラスの収納スペースが気に入って購入★ 造花を飾るとクラシカルな雰囲気♪

9 子供部屋のピンクに合わせた、約30万円の白いシャンデリア♥ クリスタル素材にこだわって大正解✧

10 クリスタル素材と、天井からのチェーンの長さにこだわった、居間のシックな黒いシャンデリア♥

11 5年前に購入したバッグ&帽子スタンドはフランフラン♪ スリッパもかけられるのですごく便利★

12 リセ&ミリの笑顔をいつも眺められるように、ドレッサー・テレビの横・トイレと写真立てがいっぱい♥

Shop List♥

1 WONDER（ワンダー）／BUYMA 2 SHIPS ONLINE SHOP／Web Shop 3 ジェニファーテイラー／輸入雑貨屋さん.com 4 5 6 SPARA Beauty&Luxury Shop（スパラ ビューティアンドラグジュアリーショップ）／Web Shop 7 Kartell Shop（カルテルショップ）／Web Shop 8 9 10 東京インテリア家具／Web Shop 11 12 Francfranc（フランフラン）／Web Shop

お悩み&疑問解消
エイジング対策集中講座!!

わかばクリニック工藤先生直伝!!

美容皮膚科でさらにキレイを手に入れる

Lesson 5

最近気になり出したほうれい線、以前はなかった目の下のシワ…💧 日に日に老けてく自分に"待った!"をかけたい★ そんな姉世代の切なる悩みはわかばクリニック工藤先生におまかせ♥ 効率よく効果的な施術方法を伝授します♪

PHOTO_Yoshinobu Bito ILLUSTRATION_Ayumi Yoshida

サロン・ド・8carat経営(32歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

効果がすぐ出て、さらに長持ちする方法が知りたい★ そんな都合のいい施術ってある?

歯科医療事務(30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

自分がこの先どんな悩みが出るかが分かる、チェックシートがあったらうれしいな♥

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

先生が定期的に受けている施術が知りたい♪ どのくらいの目安かも教えてください♥

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長(27歳/大阪府)独身・子供なし
まなかさん

施術を組み合わせると効果的って聞いたけど、選択肢ってたくさんあるんですか?

六本木ベルラ勤務(34歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

点滴って簡単で効果的だからよくやるんだけど、さらに効果が出る方法ってありますか?

IT企業 代表取締役社長(29歳/東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

運動しないで痩せられる施術があったら知りたいな♥ 夏前には痩せたいんです★

アパレルプロデューサー(29歳/大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

ほうれい線に注入系施術したいけど違和感出るのはやだな💧 自然に見せる方法はある?

工藤さやか院長

六本木にクリニックを開業して10年。患者さんの悩みを第一に考え、一人ひとりに合った施術を心がけています★

今までの施術よりももっと効果的な、目からウロコの施術をみなさんに伝授します★ 美は1日にしてならずです♥

女は家と一緒!! メンテナンス次第で持ちが変わる

姉ageha の世代の方達も年齢的に色々な悩みが出始める頃だと思います。今の時期にどれだけ美容に力を入れたかでこの先効果が変わってくるんです★ よく『女は家と同じ』という話をするんですが、家って年数が経つ程劣化していきますよね。でもメンテナンスをすれば古くても持ちこたえ、キレイは維持できる。女の人も同じ!! 年齢を重ねた分だけ肌は衰えてくるけど手をかければちゃんと持ち直してくれます✨ クリニックの知識を正しく知って、より効果的な施術方法を身につければ、いつまでも素敵な女性でいられますよ♥

わかばクリニック

東京都港区六本木7-15-10クローバービル6F
☎0120-118-277 http://wakabamc.com/

Lesson 1

10年後も「キレイ」と言わせたいならしっかりチェック♪

顔型タイプ診断&効果UP施術

顔の形によって老化はまったく異なるもの。 チェックシートで顔タイプを知って未然に防ぐべし!! 多く当てはまったものが顔タイプで、同じ数があった場合は両方を参考に★

頬がふっくらしている □
丸みがあり柔らかな印象 □
横幅が唇の幅の3倍 □
幼く見られがち □
顔全体が丸く緩やかなライン □
縦の長さに比べ横幅が広め □

チェックが多かったあなたは

丸顔タイプ

顔の横幅が狭い □
目と目の間が狭い □
輪郭に丸みがなくシャープ □
あごが細くクールな印象 □
眉〜目〜鼻〜下唇の間隔が同じ □
顔全体の曲線が少ない □

チェックが多かったあなたは

面長タイプ

額がやや広め □
縦幅に対し横幅が長め □
エラが張り気味 □
あごが小さめで直線的 □
生え際のラインが真っ直ぐ □
全体的に角張った印象 □

チェックが多かったあなたは

エラ張りタイプ

顔横幅が上は広め下は狭め □
頬のラインが丸い □
頬骨がやや張っている □
あごのラインがシャープ □
ハチ周りがハリ気味 □
顔の横幅が広く見えてしまう □

チェックが多かったあなたは

逆三角形タイプ

丸顔タイプ

顔全体にハリがあり童顔に見られるタイプ。あごが小さく二重あごになりがちで、頬の肉の厚みで顔が大きく見える

ふっくら頬に
メソセラピー

注入量	1本
効果	小顔効果
金額	¥27,000

皮下脂肪を効果的に減らす脂肪溶解剤を注射する施術。脂肪細胞自体を減らすことができるよ♥ 1カ所あたりの施術は約20分。

あご出しに
レディエッセ

注入量	0.1〜0.3mℓ
効果	シャープなあご
金額	¥16,200〜

カルシウムハイドロキシアパタイト(CaHA)を主成分とする注入剤。鼻やあごの輪郭形成に最適で矯正力が高く約1〜1年半持続★

あごのたるみに
サーマクール

注入なし	
効果	引き締め
金額	¥189,000〜

RF（ラジオ波）を真皮深層まで照射してリフトアップさせるレーザー♪ たるんだ部分を引き締め、約1年間効果が持続します

面長タイプ

顔全体の曲線が少ないため落ち着いて見られるタイプ。頬にハリがなくなり、たるみによるほうれい線やマリオネットラインができやすい

肌のハリに
水光注射

注入量	約3mℓ
効果	ハリ・ツヤ肌へ
金額	¥41,040

肌全体に潤いが生まれ、ハリ・ツヤ・くすみ・小ジワなどが改善♪ 定期的に受けることで老化予防や肌細胞の若返りにも効果的♥

ほうれい線に
リデンシティII

注入量	0.2mℓ〜
効果	ほうれい線解消
金額	¥25,920〜

美肌のためのヒアルロン酸で、深いシワやボリュームが落ちてしまった部分にハリが出るよ★ 効果は約6カ月〜1年半持続

マリオネットラインに
エランセ

注入量	0.2〜1mℓ
効果	シワを解消
金額	¥32,400〜

凹んだ部分のボリュームを出したり、シワを改善するヒアルロン酸の一種。約2〜4年と長期間効果を維持することができるよ♪

エラ張りタイプ

全体的に角張った印象で男顔タイプ。エラが張っているため顔が大きく見え、年齢を重ねるごとにこめかみに凹みが出てくる可能性が

こめかみの凹みに
エランセ

注入量	0.1〜1mℓ
効果	凹みも解消
金額	¥16,200〜

凹んだこめかみに適度なボリュームを出し自然な形に キープする期間が約2〜4年と長期間効果を維持することができます★

小顔に
ウルティマアンサンブル

注入なし	
効果	小顔効果
金額	¥30,240

超音波のキャビテーションとRFの引き締めを組み合わせた施術。脂肪を溶かして排出して引き締め★ 1〜2週間に1回が効果的

エラ張りに
ボトックス

注入量	50単位
効果	小顔効果
金額	¥70,200

筋肉をリラックスさせる注射。エラに注入することで筋肉が萎縮し張りが減少 表情ジワにも効果的で持続期間は約4〜8カ月♪

逆三角形タイプ

尖ったあごがシャープでクールに見えるタイプ。元々顔の下半分にボリュームがないためシワになりやすく頬の肉が減ることで老けて見える

まぶたのたるみに
マドンナアイリフト

注入なし	
効果	目力アップ
金額	¥59,400

まぶたのたるみやシワを改善するレーザーアイリフト法。たるみが改善され目力がアップ♥ 3〜5回治療するのが効果的♪

頬の凹みに
リデンシティII

注入量	02〜1mℓ
効果	丸みのある頬
金額	¥25,920〜

シワや凹みを改善する長期持続型ヒアルロン酸。凸凹感が目立たず自然でなめらかな頬のふくらみに♥ 約6カ月〜1年半持続

ちりめんジワに
PRP

注入量	約2mℓ
効果	クマ・小ジワ解消
金額	¥70,200

自分の血液から血小板を抽出しシワなどに注入。細胞を活性化、肌の若返り・シワに効果的。徐々に効くので自然な仕上がり★

Lesson 2

部分施術だけでは
悩みは改善されません💧

基礎（ベース）＋（プラス）1の法則♥

気になる部位だけの施術で悩みが解消できる訳ではありません!!　ほうれい線ならレーザーによる顔全体のリフトアップで、より自然に悩みが軽減されるよ★

老けて見えるほうれい線には…

ほうれい線はピンポイント施術より、まずはサーマクールでたるみを改善♪ その後ほうれい線にレディエッセを注入すれば、ナチュラルなハリがでるよ✧

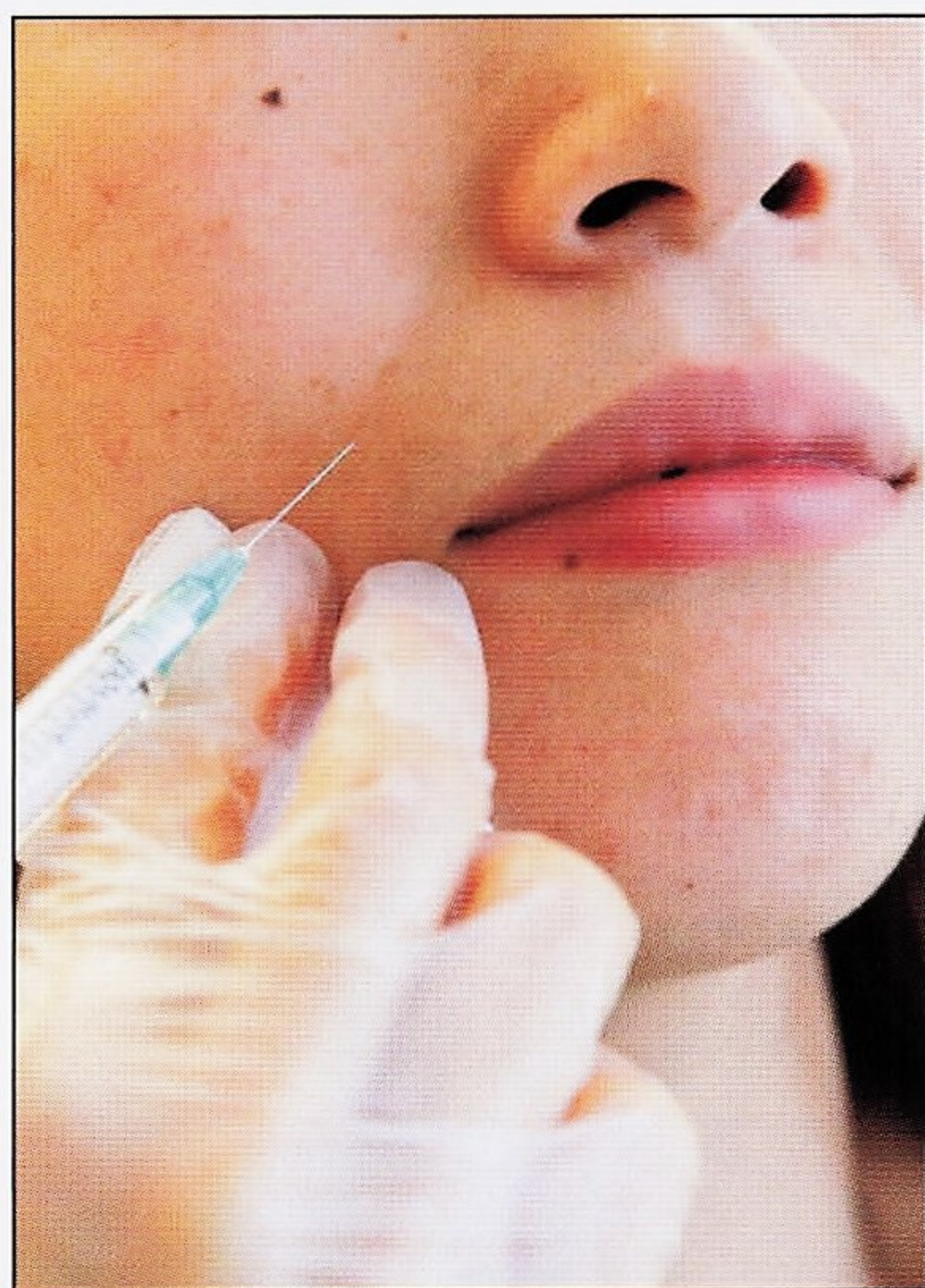
レディエッセ

骨の成分と同じカルシウムハイドロキシアパタイト（CaHA）が主成分😺 ヒアルロン酸より矯正力が高くて、ほうれい線やゴルゴライン、鼻やあごなどの輪郭形成に最適です♥

金額	¥14,040〜
時間	約30〜40分
ダウンタイム	なし
気をつけること	とくになし

レディエッセに関するQ&A

Q. サーマクールをした直後にレディエッセを打ってもいいの？

A. 照射直後だと内出血を起こすことがあるから1日はずらしてね★

施術部位に薄くマーキングをしたらレディエッセを注入😺 打つごとに止血をすれば内出血が起こりにくいよ♪

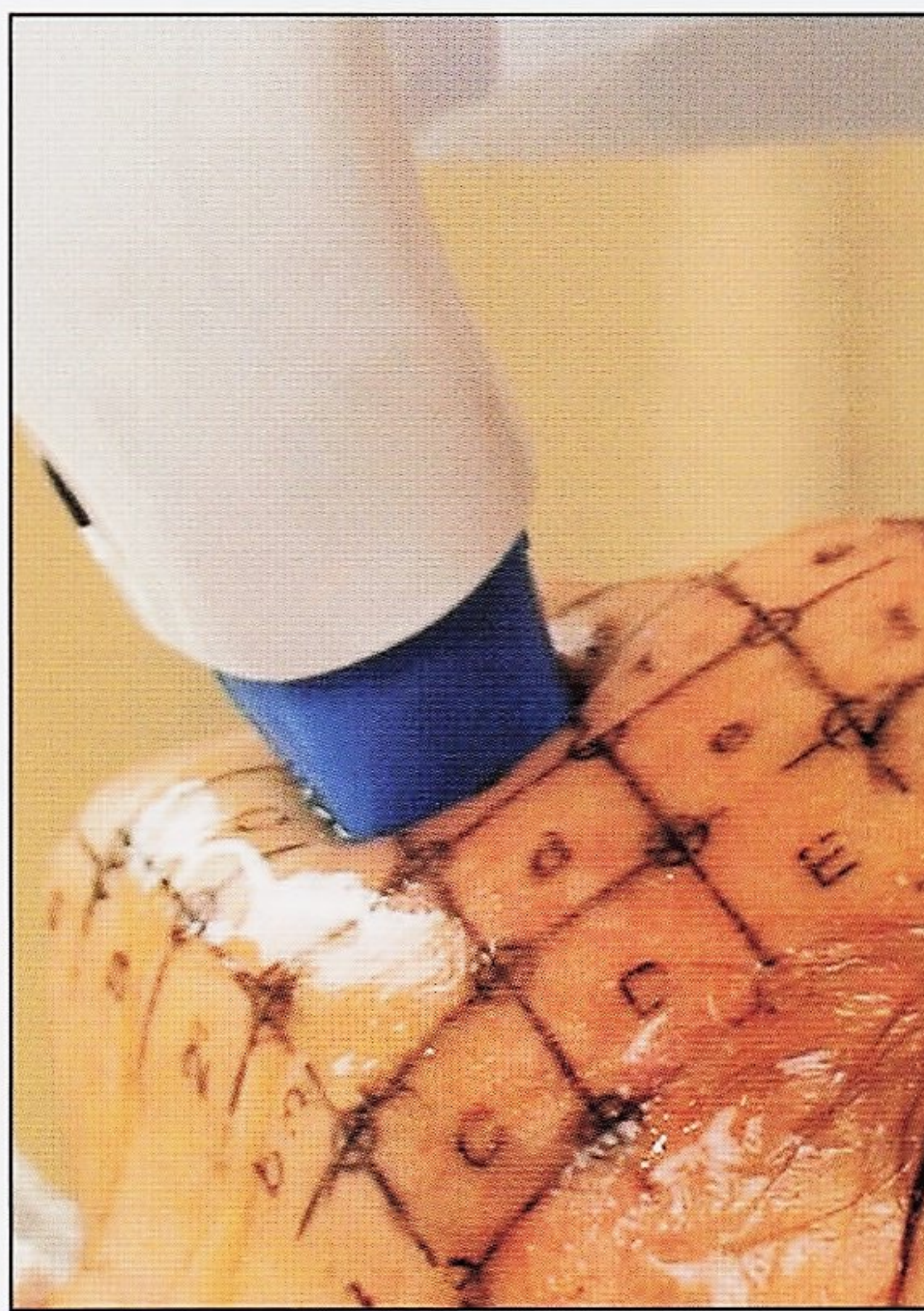
サーマクール

タイトニングやリフトアップのレーザーの中でも人気の施術★　高周波エネルギーRF（ラジオ波）を真皮深層まで照射して新たなコラーゲンの再生を促し、気になる部分を引き締める♪

金額	¥189,000〜
時間	30〜40分
ダウンタイム	ほとんどなし
気をつけること	とくになし

サーマクールに関するQ&A

Q. 何で注入だけじゃなくサーマクールもした方がいいの？

A. 肌のたるみをなくすことで部分的に若返ったときの不自然さがないよ♪

マス目に合わせて照射★　400ショットで約30〜40分くらい😺　ほんのりあったかい感覚があるよ✧

日に日に出てくるシミには…

シミによってレーザーを使い分け♥　Qスイッチヤグレーザーで濃いシミを撃退!!　細かいシミには肝斑レーザーが効果的★

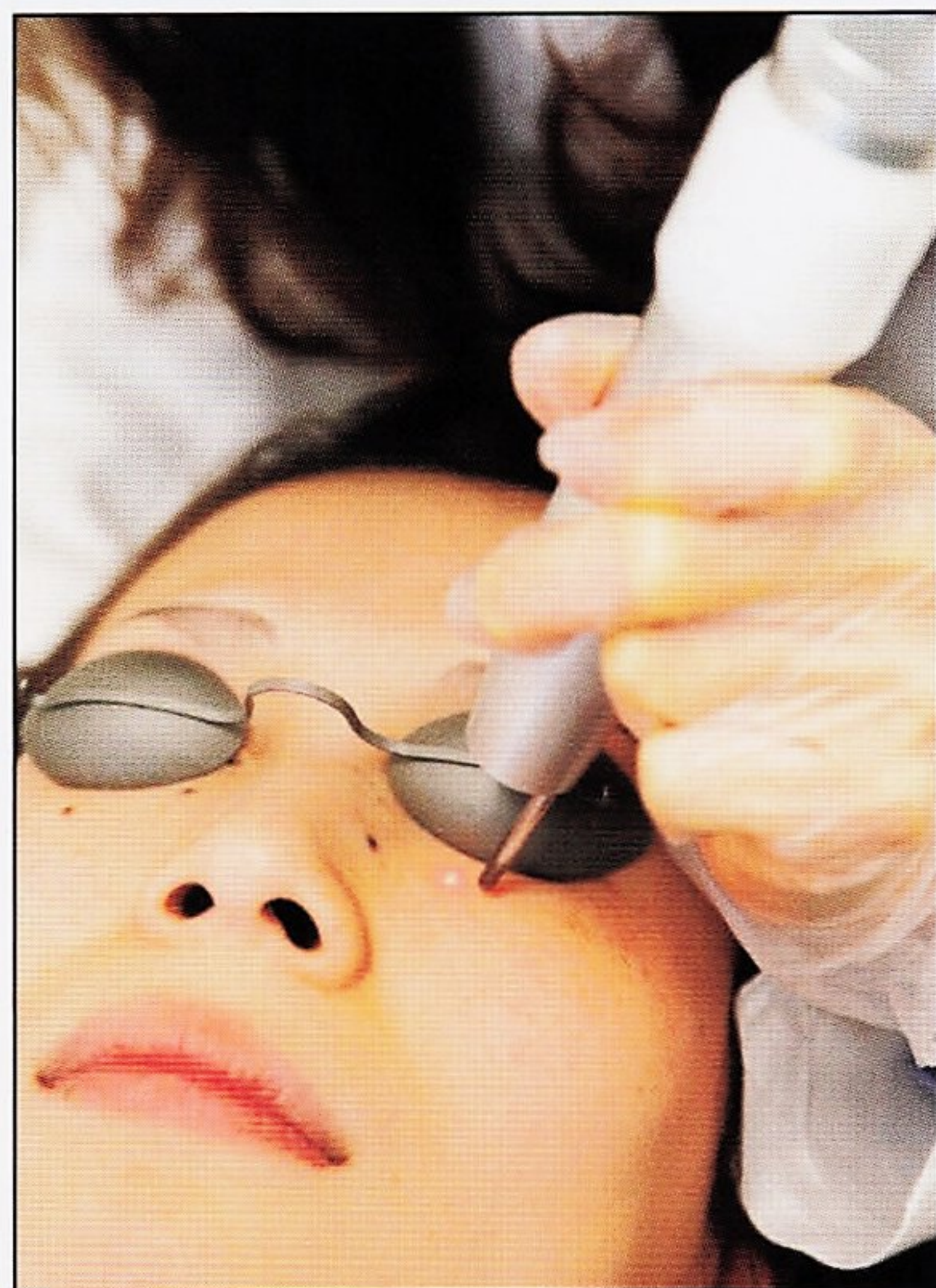
肝斑レーザー

肝斑の上にできた紫外線のシミなどは内服療法が主流だったけど、レーザー光の形が改良されてその両方の同時の治療が可能に!!　くすみや炎症後の色素沈着の改善にも◎。

金額	¥5,400〜
時間	約30分
ダウンタイム	ほとんどなし
気をつけること	とくになし

肝斑レーザーに関するQ&A

Q. 1個のシミにレーザーは何回くらい照射する？

A. ヤグレーザーは1回、肝斑レーザーは肌の強さに応じて3〜6回★

肝斑レーザーを照射♪　顔全体だと30分くらいの施術。人によって少し熱いと感じる場合があるよ😺

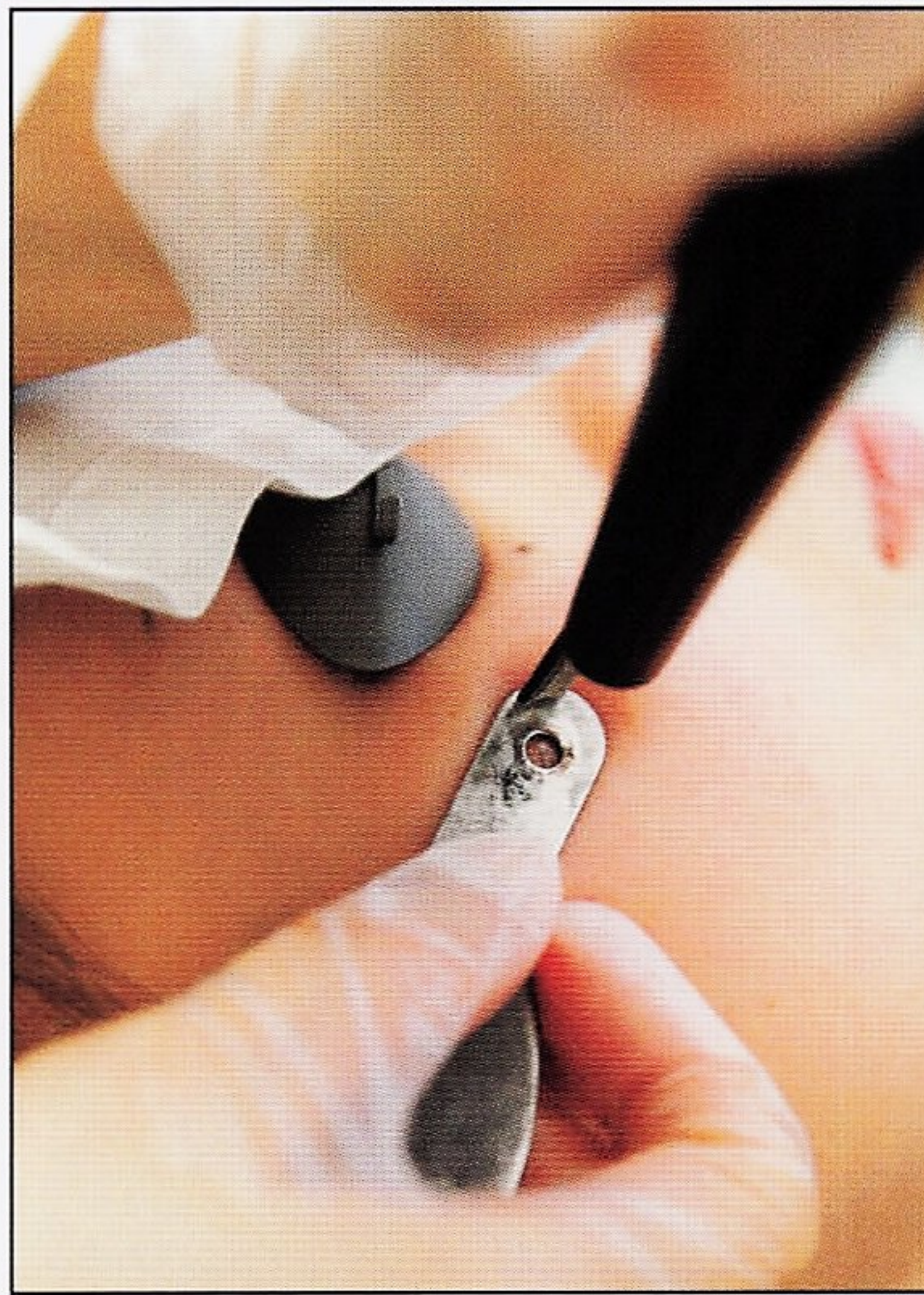
Qスイッチヤグレーザー

紫外線のシミなどを治療するレーザーで、照射中はゴムで弾かれるような衝撃。照射後は一時的に濃いかさぶたができて、1〜2週間くらいで剥がれきれいな皮膚が出てきます★

金額	（1mmのシミ）¥1,080
時間	約1〜2分
ダウンタイム	1〜2週間
気をつけること	かさぶたは自然に剥がれるまで放置★

Qスイッチヤグレーザーに関するQ&A

Q. どっちのレーザーからやった方がいいの？

A. 濃いシミが気になるならヤグレーザー、細かいシミなら肝斑レーザー

シミ部分にレーザーを照射します😺　輪ゴムでパチッと弾かれる感じで、照射自体は1〜2分程度で終了♥

目が小さく見えるまぶたのたるみには…

マドンナアイリフトでまぶたのたるみやシワ、目を大きく見せたいなどの悩みを改善★　2〜3カ月に1回ペースで3〜5回繰り返し治療するとより効果的♥

眉位置の引き上げに効果的なこめかみボトックス

まぶたがたるむと眠そうな印象に　こめかみにマイクロボトックスを打つことで眉尻の位置を上げ、まぶたの引き上げにつながります♪

金額	¥48,600
時間	約30分
ダウンタイム	なし

目元の引き上げに効果的な額にヒアル注入

まぶたがたるむと目に被さり、視界を広くしようと力を入れてしまいがち…　額にヒアルを注入し目周りを引き上げパッチリ目元に

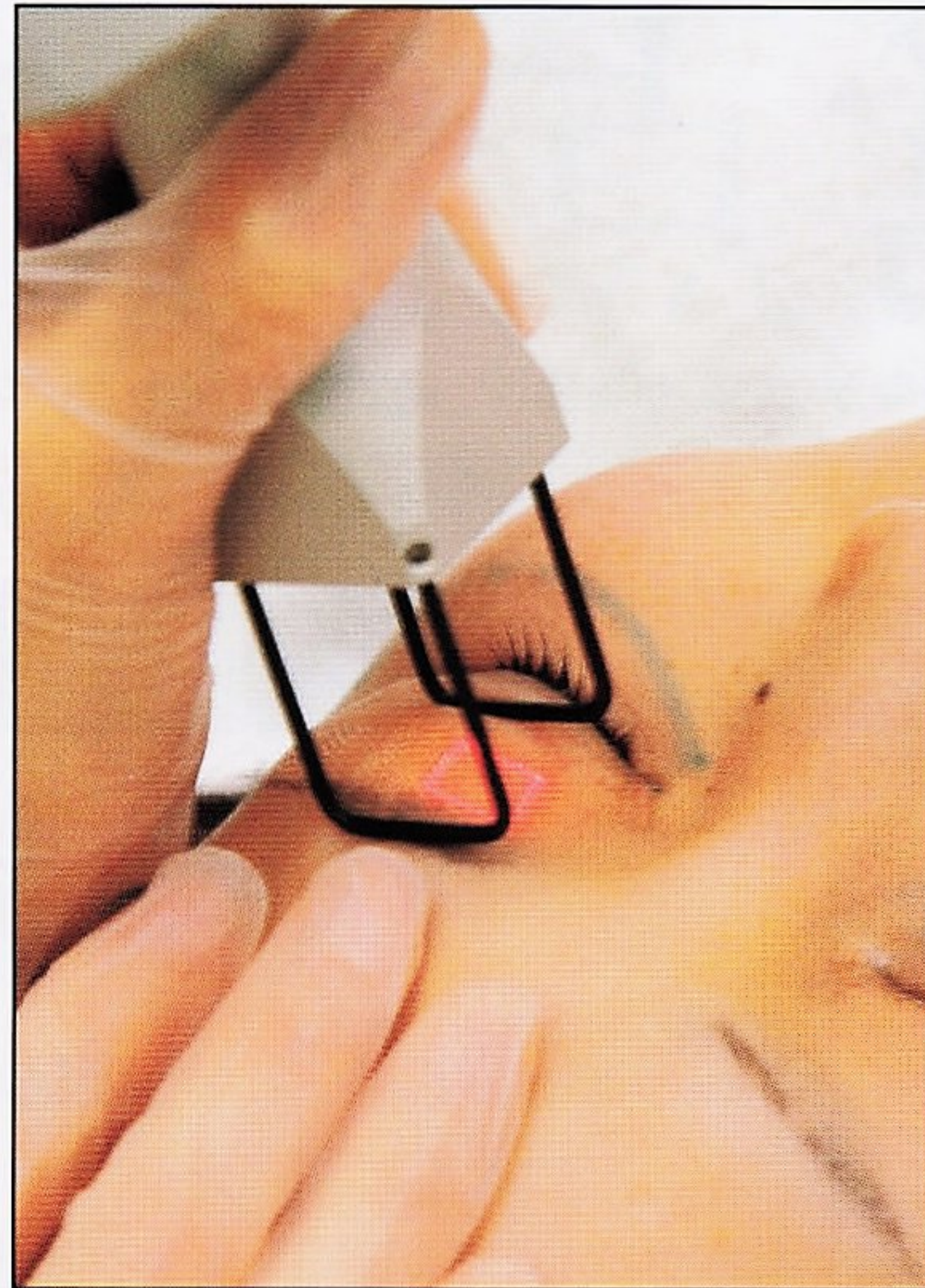
金額	¥10,800〜
時間	約30分
ダウンタイム	なし

目のくぼみに効果的な二重部分にヒアル注入

くぼみは脂肪を支える筋肉が落ちてできる現象　くぼみ部分にヒアルロン酸を注入して、額やまぶたとの段差をなくしてくっきり目元に♪

金額	¥14,040〜
時間	約30分
ダウンタイム	なし

＋

マドンナアイリフト

痛みと腫れ防止の風を当てながらマーキング内を照射。たるみが気になる人は二重部分に2回照射します♪

イタリアDEKA社の炭酸ガスフラクショナルレーザーSmartXideDOT（スマートサイドドット）を用いた目元や顔の若返りの治療　まぶたの被さりや、シワ・たるみ・肌の質感も改善♥

金額	¥59,400
時間	約30〜1時間
ダウンタイム	3日〜1週間
気をつけること	UV 対策

マドンナアイリフトに関するQ&A

Q. どうしてマドンナの名前がついているの？

A. 歌手のマドンナが施術を受け満足したことが話題になりネーミングに★

どんより見える目の下のクマには…

リデンシティⅡで根本的なクマを改善★　皮膚の再構築と細胞を再生させ肌の水分量と密度をUP♪　肌密度を増加させてるから透明感のある肌に

目の下のたるみに効果的なリフトテクプラス

目の下のたるみによってクマが強調されて疲れた印象に　ジェントル ヤグレーザーで肌の代謝を高めて目のたるみを引き上げます★

金額	¥5,400
時間	約20〜30分
ダウンタイム	なし

くすみや色素沈着に効果的な肝斑レーザー

クマがあることで疲れた印象に　肝斑レーザーは肝斑だけでなく、くすみや色素沈着に効果的でクリアな肌へと改善するよ♥

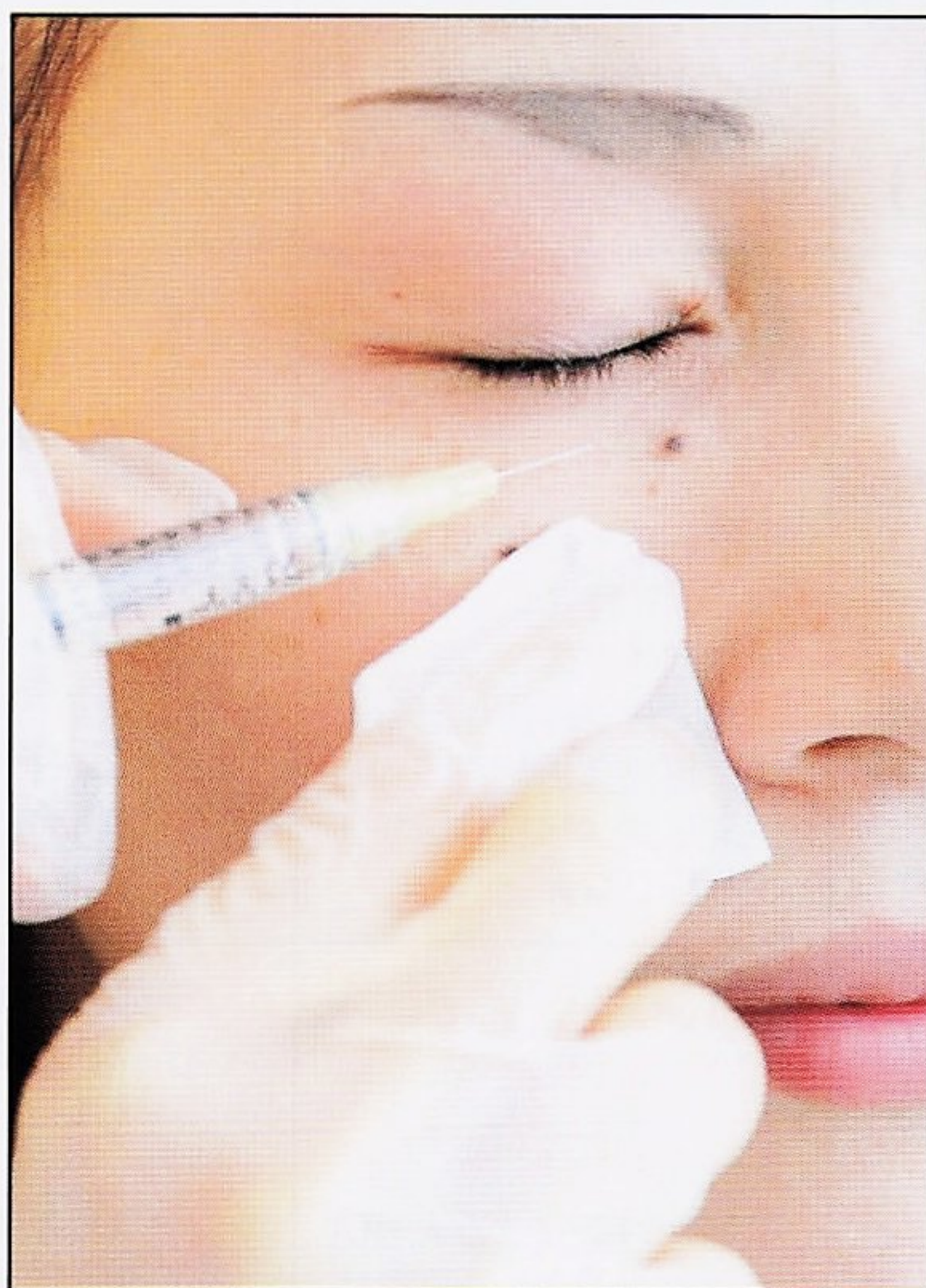
金額	¥16,200〜
時間	約30分
ダウンタイム	ほとんどなし

下まぶたのたるみに効果的なサーマアイ

下まぶたがたるんでいるとぼやけた印象に　サーマアイで下まぶたにハリを出せばたるみが解消され目元の若返りに効果的です♥

金額	¥81,000
時間	約30〜40分
ダウンタイム	ほとんどなし

＋

リデンシティⅡ

麻酔を拭き取った後リデンシティⅡを注入します。　細かく注入して広範囲にバランスよく行き渡らせるよ

深いシワ、加齢や痩せたことでボリュームが落ちてしまった部分に注入しハリのあるふっくらした印象に♥　あご・鼻・唇・涙袋に注入することでメスを使わずに形を変えることも可能♪

金額	¥16,200
時間	約30分
ダウンタイム	なし
気をつけること	とくになし

リデンシティⅡ関するQ&A

Q. リデンシティⅠ&Ⅱの違いは何ですか？

A. 成分&仕上がりは同じ★　リデンシティⅡはⅠより持続期間がUP♪

鼻&周囲の毛穴には…

アファームレーザー

¥30,780

＋

リデンシティⅠ	脱毛レーザー
¥11,340	¥24,840

目の下のたるみには…

リデンシティⅡ

¥16,200〜

＋

PRP	ボトックス
¥70,200	¥17,280

頬のたるみには…

ほうれい線にヒアル注入

¥10,800〜

＋

頬骨の下にヒアル注入	口角ボトックス	頬のマイクロボトックス
¥10,800〜	¥27,000	¥64,800

ほかにもまだまだある!!

部分的基礎＋1の法則

Lesson 3

姉世代の時短美容に
美容点滴は持ってこい♪

日常点滴のすすめ

家事に仕事に子育てと姉世代は時間がないのが現実💧 時間をかけられないなら短時間で効果を発揮する点滴がおすすめ♪ でその上とってもリーズナブル♥

+1施術で効果UP	受ける目安	こんな人におすすめ	効果&所要時間&金額	点滴名
ウルティマアンサンブル 脂肪を溶かし排出させ、皮膚を引き締める痩身施術を同時に行うことで、脂肪燃焼を促進させて痩せやすい体質へ変わります♥ ¥20,520〜	**リバウンドしにくい体を目指すなら週1回!!** 代謝を促し体脂肪の増加を抑制する効果があるから、ダイエット中の人はもちろん、体重や体脂肪を維持したい人は週1回くらいで受けるのがおすすめだよ★	1 Point 今行っているダイエットの効率を上げたい 2 Point 便秘がち 3 Point 運動による脂肪燃焼効果を上げたい	**効果** 脂肪の代謝を促すカルニチンと糖代謝を上げるα-リポ酸、ビタミンC、ビタミンBをブレンド★ 運動前に行うと脂肪の燃焼を促進し、便秘の改善にも効果があるよ♪ **所要時間** 約15〜20分 **金額** ¥5,400	ダイエット点滴
フォトフェイシャルIPL シミやそばかす、赤ら顔などに反応し色ムラをなくして均一な肌色にします★ 美白点滴と一緒に受けることでより早く効果を発揮😊 ¥32,400	**最初は週1回でその後はコンディションにより♪** 最初は週1回受け、4回くらい受けた後は、疲れを感じたときや肌のコンディションが悪いと感じたときに受けるのがおすすめ★ 夏の終わりに集中的にやるのも◎。	1 Point 屋外での活動が多い 2 Point 顔色が全体的にくすんでいる 3 Point シミ・肝斑レーザー治療をしている	**効果** 肝斑や色素沈着に効果的なタチオンと、抗酸化作用のあるビタミンCをブレンドした美白に最適な点滴✧ シミや肝斑のレーザー治療と同時に行うとより効果的です😊 **所要時間** 約15〜20分 **金額** ¥3,240	美白点滴
ケミカルピーリング フルーツ酸を用いて古い角質を取り除き、皮膚のターンオーバーを早める施術★ 一緒に受けることで美肌効果を高めることが可能✧ ¥9,180〜	**2週間に1回が美肌を維持するコツだよ✧** 美肌効果を持続的に得るなら、2週間に1回の点滴がおすすめ😊 ただし臓器に強い障害がある人は、超高濃度ビタミンC点滴を受けられないから注意してね★	1 Point 屋外で長時間紫外線を浴びてしまった 2 Point 肌のハリ・厚みがなくなってきた 3 Point ニキビや吹き出物がなかなか治らない	**効果** レモン1200個分以上に相当する濃度のビタミンC（15g）の超高濃度ビタミンC点滴に、ビタミンB群と美肌効果を強化したのがパワーカクテル♥ 値が張る分、即効性もあります✧ **所要時間** 約60分 **金額** 1回¥17,280	超高濃度ビタミンCパワーカクテル
プラセンタ注射 プラセンタは若返りや更年期症状の改善などアンチエイジングに効果的♥ 一緒に受けると疲れにくくなり冷え性の改善にも😊 ¥2,160	**週に1〜2回、または疲れを感じたときに✧** 不定期的で受ける人もいるけど、週1〜2回で続けるのがおすすめ♥ 疲れを感じたときや風邪気味だと感じたときに受けるとカラダがとってもラクになる♪	1 Point 疲れがたまってなかなか抜けない 2 Point 運動後の倦怠感、筋肉痛を改善したい 3 Point パソコン作業で目が疲れている	**効果** ビタミンB1、B2、Cをブレンドした注射。疲労感や筋肉痛、風邪の引きはじめに効果的★ 静脈注射で、短時間で効果を出したいときにおすすめ😊 点滴初心者にもぴったり♥ **所要時間** 約10分 **金額** ¥2,700	ニンニク注射
マイヤーズカクテル ビタミンとミネラルの点滴療法で、治癒力を高める治療法♪ 一緒に受けることでストレスやビタミン不足などの軽減に効果的★ ¥9,180	**二日酔いが辛いときや飲み会が増える時期に😊** 肝機能の働きを正常にする効果があるから、二日酔い中や飲み会が増える時期に受けると効果的♪ 夜の仕事やお酒が好きなコなら週1回がおすすめだよ😊	1 Point お酒をたくさん飲む 2 Point 肌の調子が悪い 3 Point 肝臓もケアしつつ、肌の調子も整えたい	**効果** 各種必須アミノ酸+ビタミンB群（B1・B6・B12）+ビタミンC+肝機能改善薬（強力ミノファーゲン）のカクテル点滴😊 肝機能の改善と美肌効果を実感できます♪ **所要時間** 約60分 **金額** ¥9,180	アミノビタミン点滴

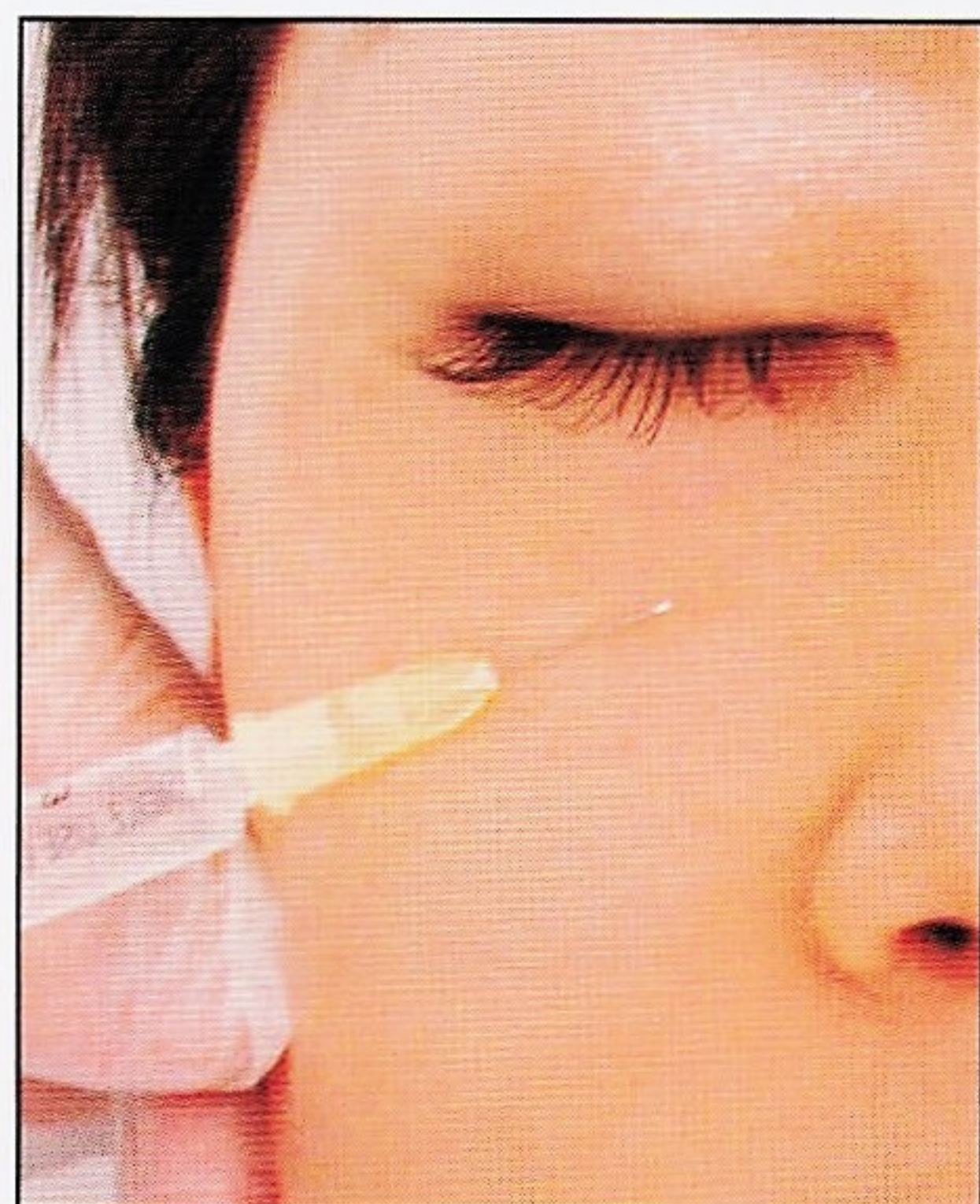
Lesson 4

美しくなりたければ
美のプロに聞くべし!!

年間施術スケジュール♥

美容のプロである工藤先生が日常的に受けている施術こそ、美を保つ究極の方法なのでは? ということで、先生が年間受けている施術にズームイン♥

2カ月に1回…PRP

自分の血液から血小板を抽出しシワやくぼみに注入★　血小板は傷ができると治そうと働き出し、コラーゲンの生成を促します♪　肌の若返りやシワ改善に効果的✧

おすすめポイント

- ♥ちりめんジワにハリが出てシワを改善
- ♥目の下にボリュームが出てクマを改善
- ♥ほうれい線の深く刻まれたシワを改善
- ♥首の横ジワや細かいシワを改善
- ♥傷痕やニキビでできた凹みを改善

金額	¥37,800～
施術時間	約30分～1時間
ダウンタイム	なし

1カ月に1回…水光注射

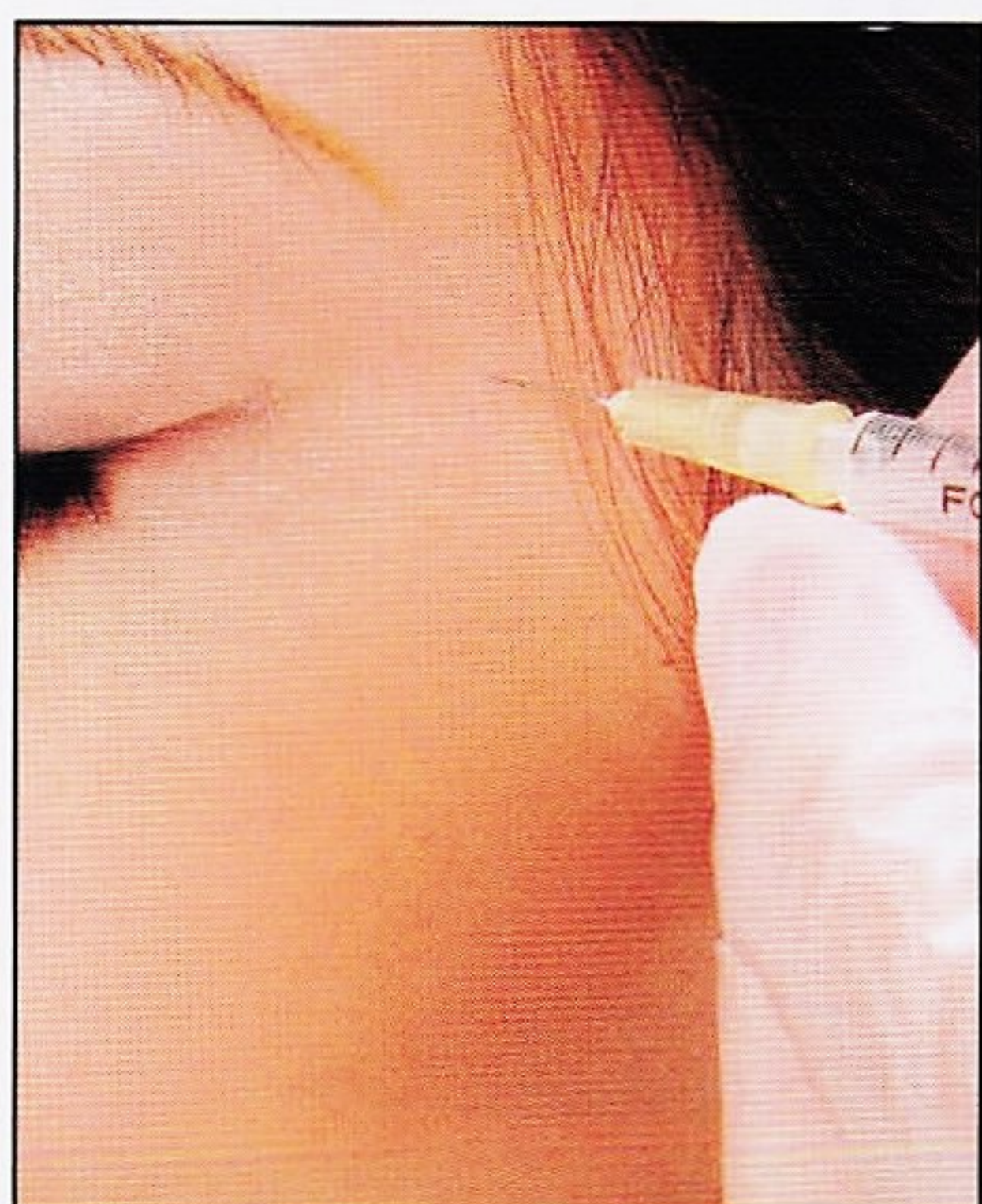
肌弾力の低下や小ジワ、乾燥悩みに合わせてヒアルロン酸を中心にビタミンやアミノ酸、プラセンタやボトックスなど再生に有効な成分をミックス♪　ハリツヤ肌に★

おすすめポイント

- ♥弾力をあげてハリのある肌に改善
- ♥キメの乱れを整えて肌質を改善
- ♥細胞の成長や代謝、修復を促進
- ♥ツヤがアップして肌のくすみを改善
- ♥コラーゲンを生成させて小ジワを改善

金額	¥41,040
施術時間	約30分～1時間
ダウンタイム	ほとんどなし

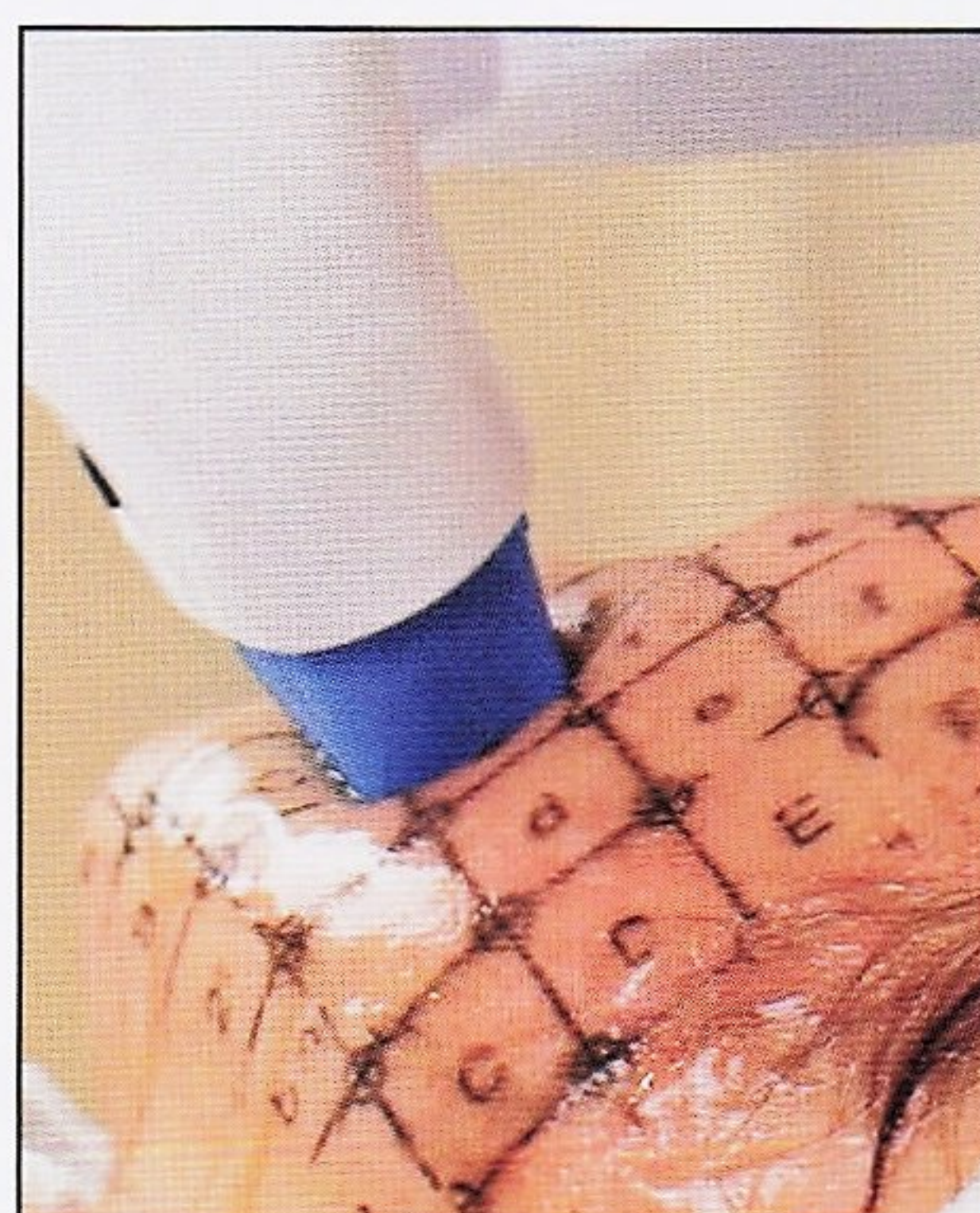
年に2回…ボトックス

額の横ジワや眉間の縦ジワ、目尻の放射状のシワや小ジワなど、表情によってできるシワを抑えます★　表情ジワ以外にも小顔効果や目をぱっちりすることも可能✧

おすすめポイント

- ♥目元のたるみを改善しぱっちりした目元に
- ♥額の横ジワや眉間の縦ジワを改善
- ♥エラを細くして小顔に改善
- ♥ワキ汗を抑え多汗症やニオイを改善
- ♥への字に下がった口角を上向きに改善

金額	¥16,200～
施術時間	約30分
ダウンタイム	なし

年に2回…サーマクール

切らないリフトアップとして、タイトニングやリフトアップのレーザーの中でも人気の治療♪　新たなコラーゲンの再生を促し気になる部分を引き締めることが可能★

おすすめポイント

- ♥メスを使わずリフトアップ効果が可能
- ♥フェイスラインのたるみを改善
- ♥タイトニング効果で顔をシャープに
- ♥上瞼のたるみを改善しぱっちり二重に
- ♥あごのたるみをなくし二重あごを改善

金額	¥189,000～
施術時間	約30～40分
ダウンタイム	ほとんどなし

工藤先生の年間施術スケジュール

1月
乾燥対策施術と正月太りに効果的な施術を受けます★
- ♥サーマクール
- ♥水光注射
- ♥ウルティマボディ

2月
寒さによる肌の赤みを改善して透明感や美白を強化♪
- ♥PRP
- ♥Vビームレーザー
- ♥ケミカルピーリング

3月
小ジワレス目周りで印象UP&薄着シーズン前のメンテ
- ♥水光注射
- ♥目尻ボトックス
- ♥お腹にエクセル

4月
出会いの時期は小顔効果のある施術と肌の質感を改善♥
- ♥PRP入り水光注射
- ♥リフトテクレーザー
- ♥フォトフェイシャル

5月
紫外線の強くなる時期は予防の点滴がかかせません★
- ♥水光注射
- ♥マドンナアイリフト
- ♥美白点滴

6月
注入系施術でボリューム出し★　やさしい印象に変身✧
- ♥レディエッセ
- ♥PRP入り水光注射
- ♥マイクロボトックス

7月
梅雨明けの本格的な紫外線の対策施術はおこたりません♪
- ♥水光注射
- ♥サーマクール
- ♥美白スーパー点滴

8月
暑さで開いた毛穴、紫外線での肌老化予防施術は必須!!
- ♥PRP入り水光注射
- ♥フォトフェイシャル
- ♥高濃度ビタミンC点滴

9月
紫外線ダメージで開いた毛穴メンテや夏肌のリカバリー
- ♥水光注射
- ♥ボトックス
- ♥毛穴レーザー

10月
夏の紫外線でできたシミ退治とたるみを徹底的に改善★
- ♥肝斑レーザー
- ♥PRP入り水光注射
- ♥リフトテクプラス

11月
乾燥シーズンは乾燥しやすい箇所を重点的にケアします♪
- ♥水光注射
- ♥マドンナアイリフト
- ♥肝斑レーザー

12月
年末の疲れと肌のくすみに効果的な施術で師走を乗り切る✧
- ♥PRP入り水光注射
- ♥肝斑レーザー
- ♥プラセンタ注射2本

Lesson 5

顔＆体のたるたるお肉は
元から絶つのが賢い選択♪

脂肪を撃退する施術♥

重力に負けてたるんでしまうお肉には、脂肪に効果的な施術がおすすめ★　たるんでしまう前に痩せる体質へと変えてしまえばぷりぷり肌がずっと続きます♪

施術効果	中性脂肪の排出、セルライトの除去、タイトニング
所要時間	約1時間
回数目安	1回でも効果が出るけど4回以上で痩せやすい体質に★
金額	¥41,040～
ダウンタイム	とくになし

こんな人におすすめ

- ♥体内の水分量が低い
- ♥たばこを吸う
- ♥基礎代謝が低い
- ♥皮下脂肪より内蔵脂肪が多い
- ♥運動が苦手

確実に脂肪を落とすなら…

エクセル

複数回の施術で痩せやすい体質へと改善♥

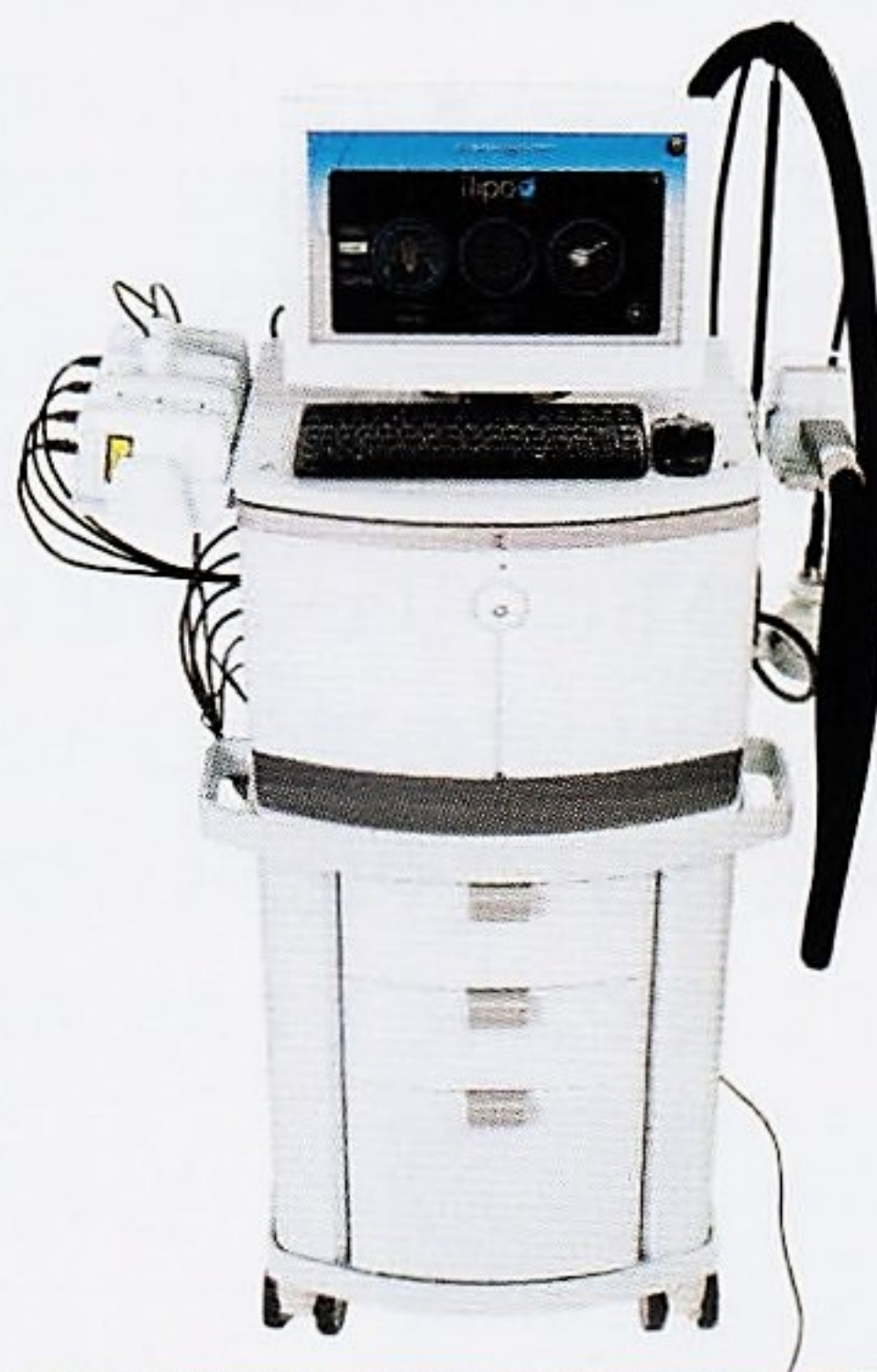
ダイオードレーザー照射で中性脂肪を脂肪酸とグリセロールに分解し排出する痩身施術。バキュームマッサージで分解物の排出を促しRF照射で皮膚のたるみを引き締め♪

BODY

STEP 1 お腹周り、体脂肪の測定

マーカーで印をつけてお腹周りを計り、腕に測定器をあて体脂肪と水分量も計ります

STEP 2 機器を固定し照射する

照射機器をお腹にあて固定♪ 約10分間ダイオードレーザーを照射し脂肪を溶かす

STEP 3 バキュームでマッサージ

ジェルを塗り吸引マッサージをしてリンパの流れをアップし、ダイオードレーザーを照射♪

Before

くびれがまったくない寸胴型。サイドの肉がつまめてスカートの上に肉がのることも

After

ウエストにくびれができてスッキリ✧ 下腹も改善されてスカートにお肉がのらなくなった♪

FACE

STEP 1 照射機器をワキに挟む

施術しやすい服に着替えて機器をワキに挟む♪ ワキに挟むことで照射効果がアップ★

STEP 2 顔に照射機器をつける

フェイスラインに照射機器をはりつける　タオルを敷いて固定させるからズレる心配なし✧

STEP 3 ダイオードレーザーを照射

ダイオードレーザーを照射。中性脂肪が脂肪酸とグリセロールに分解され細胞外へ放出♥

Before

下膨れ気味でたるみが気になる　ほうれい線やマリオネットラインも目立つのがイヤで…。

After

フェイスラインがスッキリしてたるみが改善。ほうれい線も気にならなくなりフェイスアップ♪

脂肪を溶かしたいなら…

ウルティマアンサンブル

脂肪を排出して引き締める!

脂肪を溶かし排出させ皮膚を引き締める痩身施術★　超音波(キャビテーション作用)でボリュームを減らし、RFで表面の皮膚を引き締めるから、痛みを感じずにサイズダウンが可能♪

After

寸胴だったウエストがスッキリしてくびれが♪　下腹の段もなくなり肉がのらなくなりました♥

Before

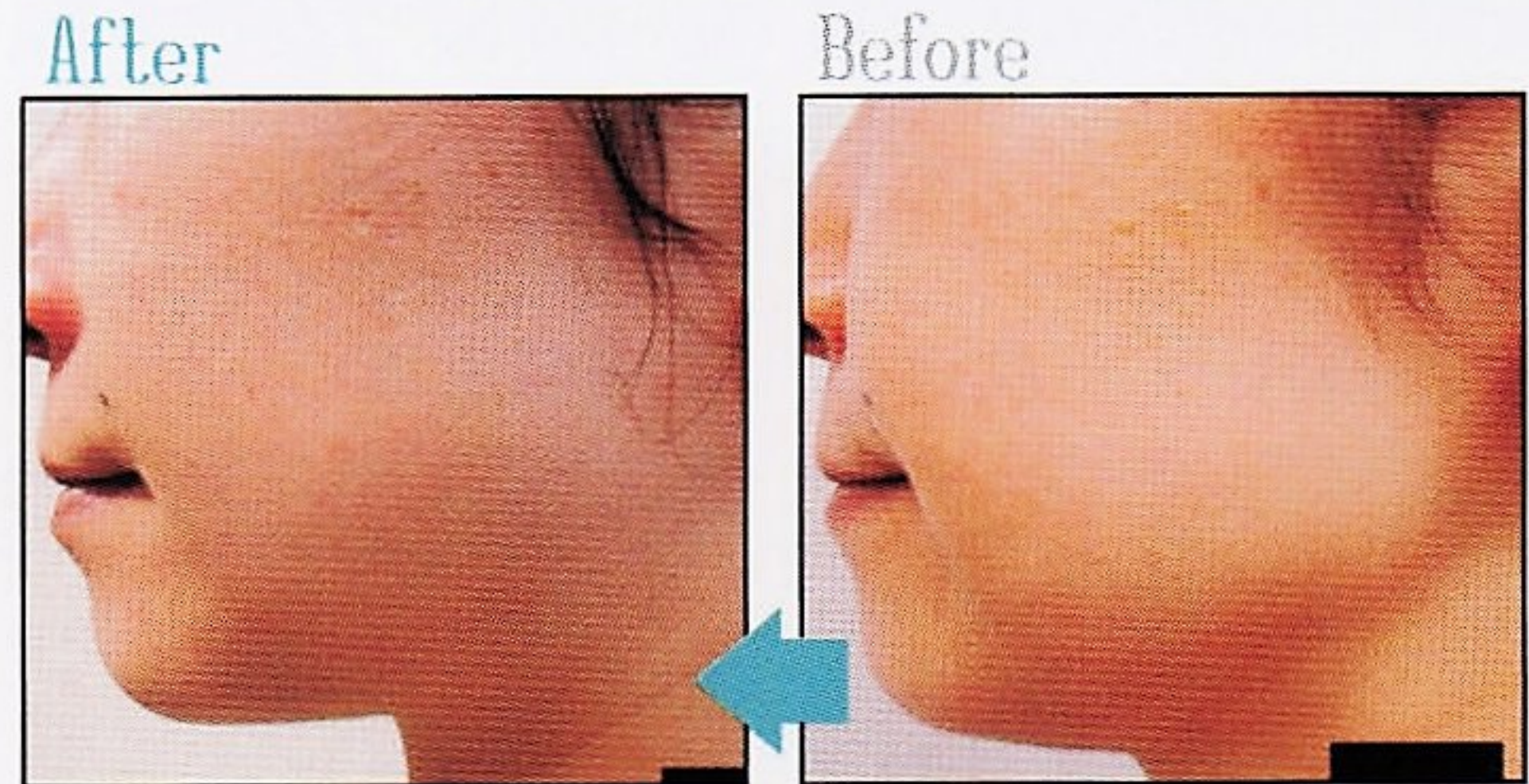
ウエストにくびれがなく下腹に肉がついている状態。ウエストの横肉がパンツにのり下腹に段ができる

引き締めなら…

リフトテクレーザー

皮膚の表面は傷つけずに引き締め

レーザーが皮膚の内部にまで熱を加えて、コラーゲンの生成を促し肌の代謝を高めます♪　肌にハリが出てフェイスラインの引き締めや目の下のたるみ、腹部の引き締めなどに効果を発揮♥

After

フェイスラインがキュッと引き締まりスッキリして見える♥　あご周りの肉が気にならなくなった★

Before

頬の肉が盛り上がりたるみが気になる…。フェイスラインがぼやけてもたついてるのもどうにかしたい

たるみには…

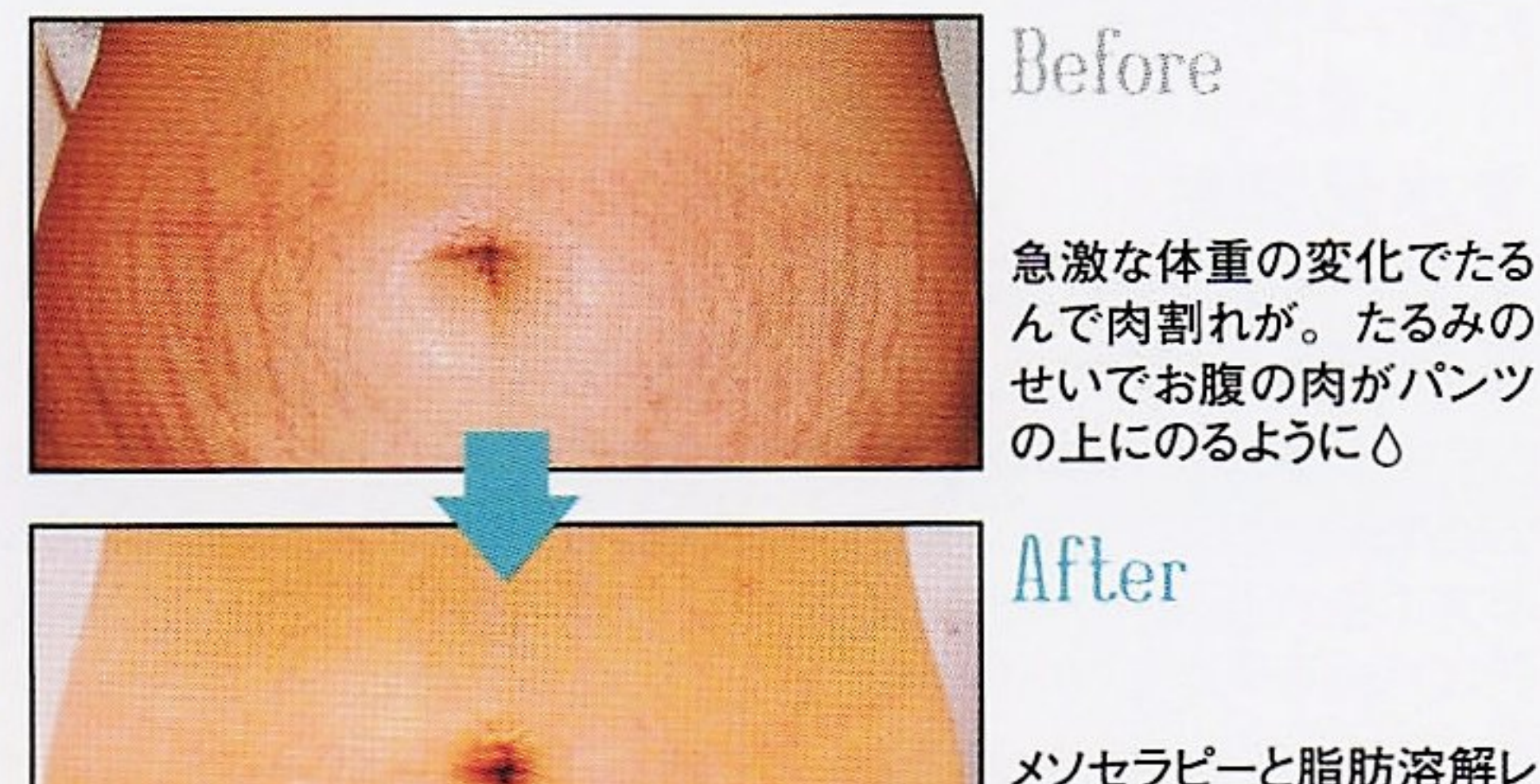
メソセラピー

脂肪溶解注射で効果的に部位痩せ

脂肪溶解剤を注射することで皮下脂肪を効果的に減らしていく方法　気になる部分の脂肪組織に直接注入することで脂肪細胞自体のボリュームを減らすことができるよ★

Before

急激な体重の変化でたるんで肉割れが。たるみのせいでお腹の肉がパンツの上にのるように

After

メソセラピーと脂肪溶解レーザーのエルコーニアを当てたことでたるみが改善され肉割れも目立たなく♥

老化防止と体型維持、
チェックしないと夏の肌見せに間に合わない!!

お姉さん百貨店 新装開店 Special!!

増税した今だから本当にいいモノを!!

お姉さん百貨店リニューアルとともに、“イマ”やるべき対策とオススメ商品をご紹介 春の陽気に浮かれず、紫外線対策と冬太り解消に力を入れていつまでも若々しくいられる身体を作ろう✧

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR_Ai Ichioka(PEACE MONKEY) EDIT&TEXT_Kumi Matsu
MODEL_MERI,YU-K

紫外線ストレスから肌を守り、ハリツヤUP✧

イクスピュア フラレンシア ローション

7,020円

美容界で注目の美肌成分、フラーレンや進化型ビタミンC誘導体APPSなどが配合されたローションだよ♪ ヒアルロン酸配合なので、乾燥肌も納得のみずみずしい肌になれるよ

美肌成分配合の日焼け止めミルク

イクスピュア DR UV プロテクションミルク

4,212円

美肌成分として注目のフラーレンが配合されてるので、紫外線カットしながら肌にハリや弾力を与えられる、他にはない日焼け止め✧ 下地としても使えるので、普段使いに◎♪

SPF30
PA++で
1日中紫外線B波A波をカット!

肌にハリを与えるトコフェロール配合!

美肌、美白効果の高い美肌成分フラーレン、進化型ビタミンC誘導体APPS、アスタキサンチン配合!

フラレンシアローションの使い方

手のひらに2～3プッシュ出し、洗顔後の肌になじませる♥ さらりとしたテクスチャーで、肌の奥まで入り込む

フラーレンって?

肌の老化を防ぐ力がとても高い美容成分✧ お姉さん世代につきまとう、くすみやハリを一気に解消してくれる優秀な成分だよ

APPSって?

進化型ビタミンC誘導体と言われ、浸透力は今までのビタミンC誘導体の数10倍～100倍! 色素沈着を改善してくれるよ♥

アスタキサンチンって?

鮭、エビ、カニなどに多く含まれる赤い色素で「ヘマトコッカスプルビアリス油」とも言われる保湿成分。ビタミンEの約1000倍!

短時間で美肌がよみがえる魔法のパック♥

ブランピュール ワンハンドレッド

3,240円

100秒パックして洗い流すだけで、赤ちゃんみたいなむきたまご肌に変身✧ 毛穴の引き締めや角質除去効果もあるよ♪

塗って100秒
こんなに違う!

手の甲で実験したら、キメ細かく、なめらかな肌に♪ 効果が早いコは、肌になじませてるときから明るさを実感✧

Before / After

使い方

洗顔後の顔や首になじませてマッサージするように伸ばす★ そのまま100秒置いてパックして、水かぬるま湯で洗い流すよ

老化の外的要因約8割!
今から徹底ケアしよう♥

紫外線対策

すでに夏と同じくらいの量の紫外線が降り注いでいる今日この頃 怠けずに、美白も目指してケアしましょ♥

紫外線が増加するこの季節!! できちゃったシミは撃退しつつ 新しいシミは作らせない!!

薄着になるその前に！
楽して減量しよう♥

ダイエット対策

引き締めたいって思っても、なかなかヤセられないのがアラサー💧 ツライ運動しないで美ボディをゲットしよう♥

寝てる時間をダイエットタイムに♥
飲んで寝るだけ、塗って寝るだけ！
7日間でスリムボディに近づく⁉

飲んで寝たら翌朝、体重減も夢じゃない✧

ナイトリボーン

4,320円

寝る前に飲むと、脂肪を燃焼するスイッチが入って余分な脂肪をカットしてくれるサプリ✧ 強力な脂肪燃焼成分が高濃度で配合されているので、効率よく体脂肪が燃焼されるの！

愛用者の声♥

万年冷え性でむくみもヒドイ💧 コレを飲むと、スッキリして身体が軽いのが実感できました★

最近、飲み会が続いてたのに、脂肪が燃焼されてるのか翌日もむくんだり太った感じがない♥

初めて飲んだら体が温かくなって“燃える”感じがしたよ！ すぐに体重が減る気がして楽しみ！

3,780円

脂肪もむくみも老廃物と一緒に体外へ排出!!

ナイトリボーン スーパージェル

体内の脂肪を強力に排出する「ナイトリボーン」の効果はそのままに、部分ヤセが叶うジェル♥ さらにはムダ毛オフ成分や美肌＆保湿成分も配合されているので、理想の身体に近づくよ

使い方

お風呂上がりの清潔な肌に、マッサージするようにジェルを塗る✧ 下からお肉をもみほぐすイメージで

もっと早く、もっと確実にヤセたいならサプリとジェルをW使い♥

サプリの力で内側から脂肪をドロドロに溶かし、ジェルの力で1番細くしたい部分に直接働きかける！ W使いすることで、より早くより確実に効果を実感できるよ♪

今のうちから始めて引き締めボディになろう!!

飲みきりタイプの酵素ドリンクでプチ断食もおいしく過ごせる♥

箱入りの10本＋2本おまけで
3,703円

腹持ちがイイからプチ断食も楽々乗り切れる✧

スリムレディ

水や炭酸水で割らなくていい、おなじみの楽ちん酵素ドリンク♪ どうしても我慢が多くなるダイエット期間のお供にオススメです 爽やかなグレープフルーツ味で飽きないのも高ポイント★

のが乙女ゴコロ♥

お泊り メイク&スキンケア

イク★　そんなメイクの鍵は目元のカラコンとライナー！　お姉さんたちのメイク術＆スキンケアアイテムをご紹介♥

PHOTO_Masahiko Nakatsu HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me), Michiko Kashiwase(Rooster) EDIT&TEXT_Mai Komuro

お泊りマストアイテム	♥お泊りメイクデータ	お泊まりポイント♥	お泊まりメイク	
リップ 充電器 **充電器とリップはいつも鞄の中だよ** 海外でまとめ買いするジョンマスターの万能リップと携帯用充電器は命♥	〔眉〕マスカラで髪の色に合わせてナチュラル感を出すよ♪ 〔目〕まつげの隙間を埋める程度のラインで間のび感を抑える★ 〔肌〕ベースのみでファンデはなし。オレンジ系チークをオン 〔唇〕お泊りの時は、リップクリームをちょっと多めに塗るだけ。	**THE おぼこ眉♥** **眉マスカラがナチュラル顔の秘密♪** 何もしていない眉をカラーリングするだけ。ペンシルを使わず自然の形を活かすよ★	しっかり生やした自眉ですっぴん度控えめ顔♥	荒木さやか
パック **パックはどんな時でも絶対欠かせない** お泊りの日はその時の気分で使えるように、数種類のパックを持っていくよ✧	〔眉〕アイブロウパウダーでいつもより薄めに仕上げてるよ。 〔目〕ペンシルライナーで、上まつげの隙間を埋めるだけ✧ 〔肌〕パウダーファンデとピンクのチークをほんのり頬骨辺りに。 〔唇〕いつもグロスを塗るけど、お泊りの日はリップ１本だけ	**THE チュウLIP♥** **いつもキスしたくなる唇でいたい♥** M·A·Cのネイキッドプルーフは肌馴染みがいいから、血色よくかわいく見えるよ	幼め素顔の沙世はリップでかわいらしさアピール♥	早川沙世
コンタクトケース コンタクト洗浄液 **寝る時以外はカラコンつけっぱ!!** ポーチに入るサイズの洗浄液とリラックマのかわいいコンタクトケースを愛用★	〔眉〕眉ブラシでぼかすだけでいつもよりふんわり優しく✧ 〔目〕目頭から目の形に沿って、細目のラインをリキッドで 〔肌〕毛穴レスを目指して、ベースとファンデを使ってるよ 〔唇〕リップクリームでベースを作り、グロスを重ねるだけ	**THE ピンク攻め♥** **グロスとチークはリキッドタイプが◎** 同系色ピンクをチークとリップに。コフレドールPK262でリップにツヤ感をオン♪	ほっぺも唇も食べたくなる甘〜いピンクが佳那恵風♥	杉山佳那恵
Dear Queen 1day コンタクト **かさばらない使い捨てコンタクト** 1dayタイプだから、洗浄液を忘れる心配なし。終わったら捨てられるのがイイ	〔眉〕まゆげはペンシルで輪郭を取るけどいつもより薄めに 〔目〕ナチュつけまとぼかしたペンシルラインだけ。下は自まつ。 〔肌〕黒目の下から外側に向かって丸くチークを入れてるよ✧ 〔唇〕ほんのり色づくベージュ系のリップが莉菜流のアクセント。	**THE 上気肌チーク♥** **上気肌の秘密クリームチーク** 内側から上気する質感を出すために、ファンデの前にクリームチークを入れるよ✧	湯上りベビーフェイスで普段とのギャップ萌え狙い♪	桜井莉菜
ヘアゴム **たとえ手ぶらでも腕にはヘアゴム** 顔を洗う時や歯を磨く時など、いつでも髪の毛を束ねられるように持ってるよ♪	〔眉〕まゆげは輪郭を取らずに、パウダーでぼかすだけ★ 〔目〕上はライン、下は濃いめのシャドーを目尻に軽くのせるよ 〔肌〕チークはピンク系。細かいラメが入ってるとツヤが出る♥ 〔唇〕リップクリームと透明グロスだけ。唇はナチュラルにね✧	**THE 眠れる美肌♥** **そのまま眠れる24時間パウダー** オンリーミネラルのパーリー感のあるファンデを顔全体に乗せくすみを飛ばすよ✧	うっすら白雪肌化粧で眠れる森のシンデレラ♥	加賀美早紀

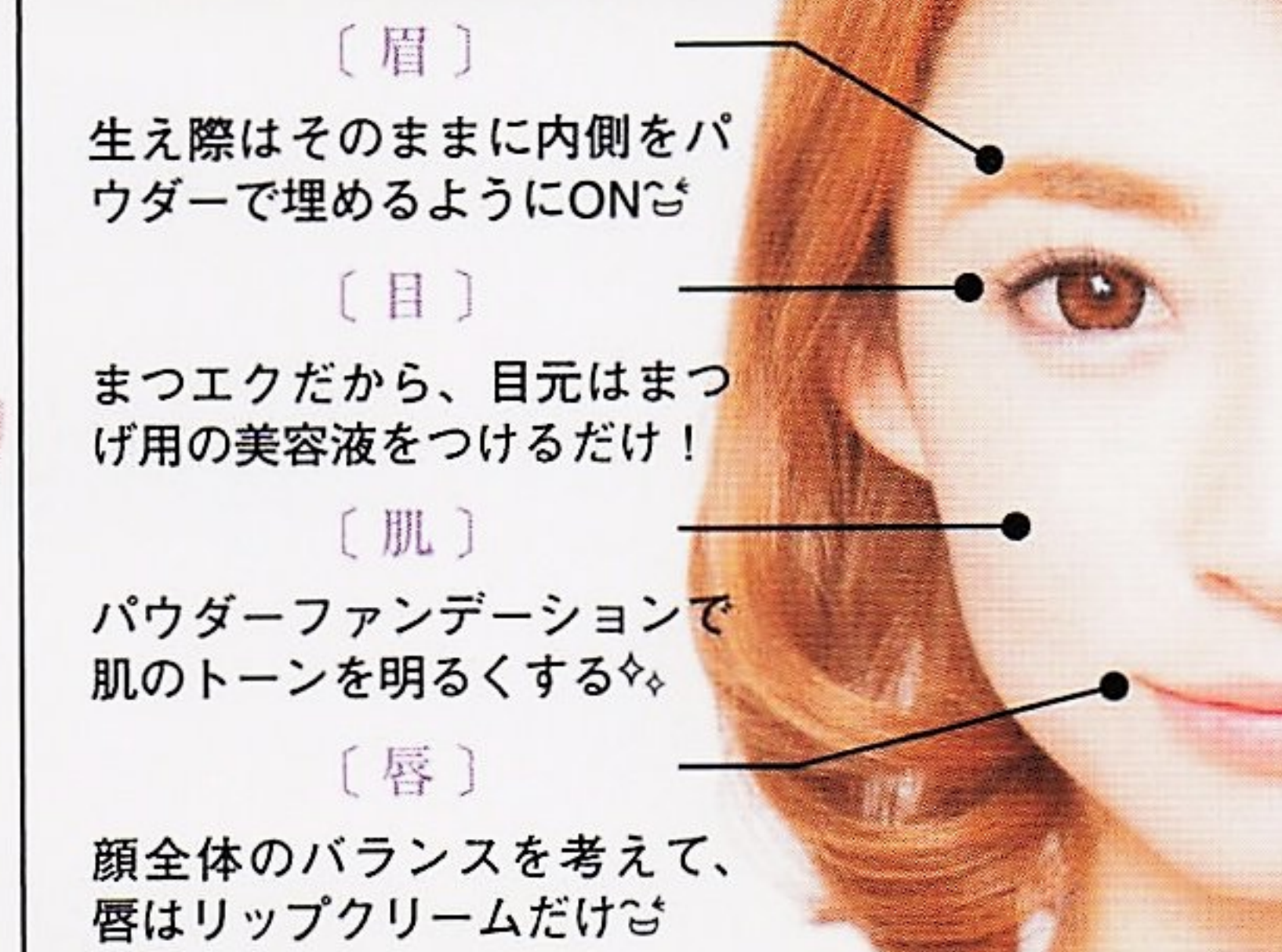
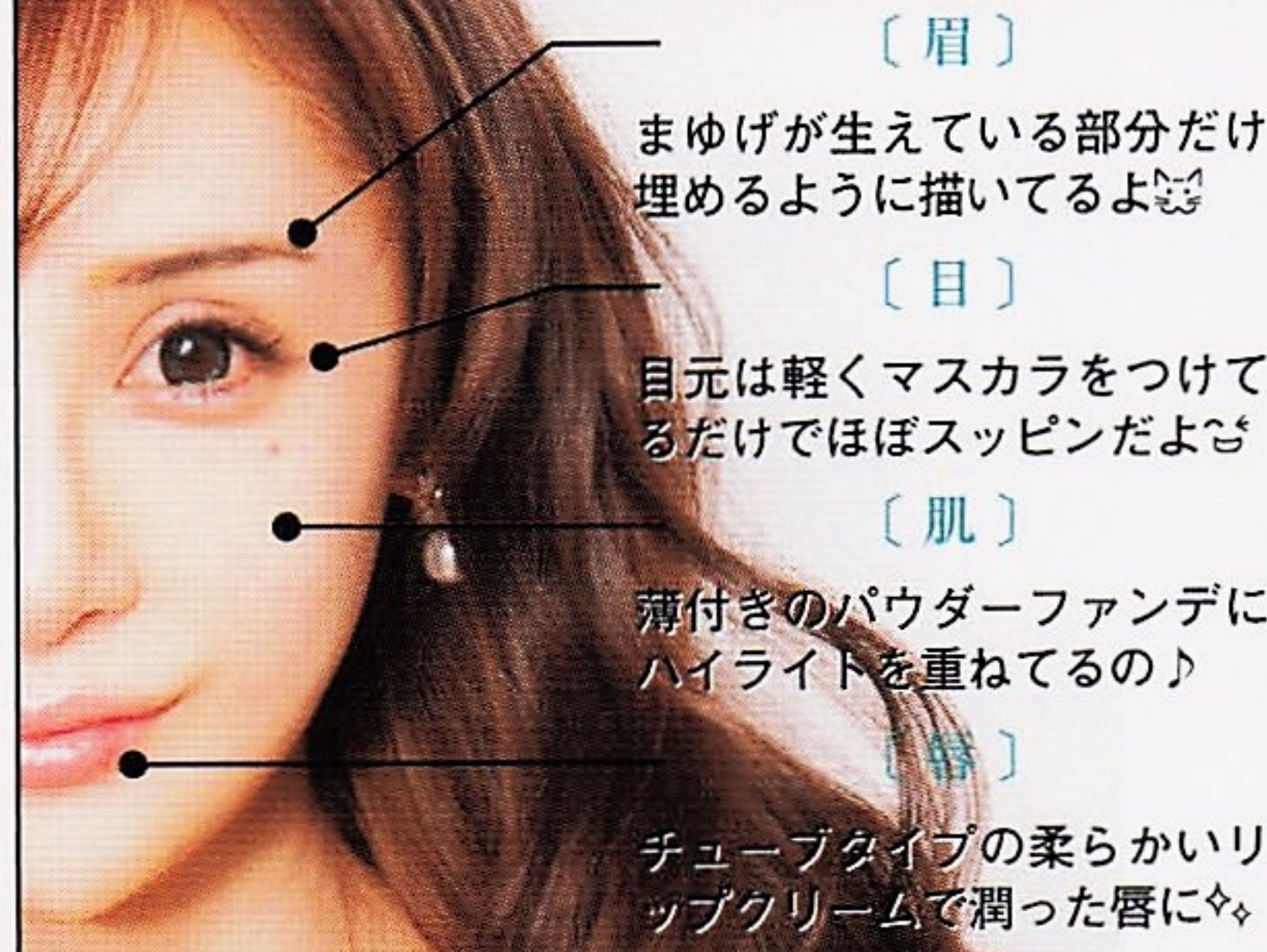
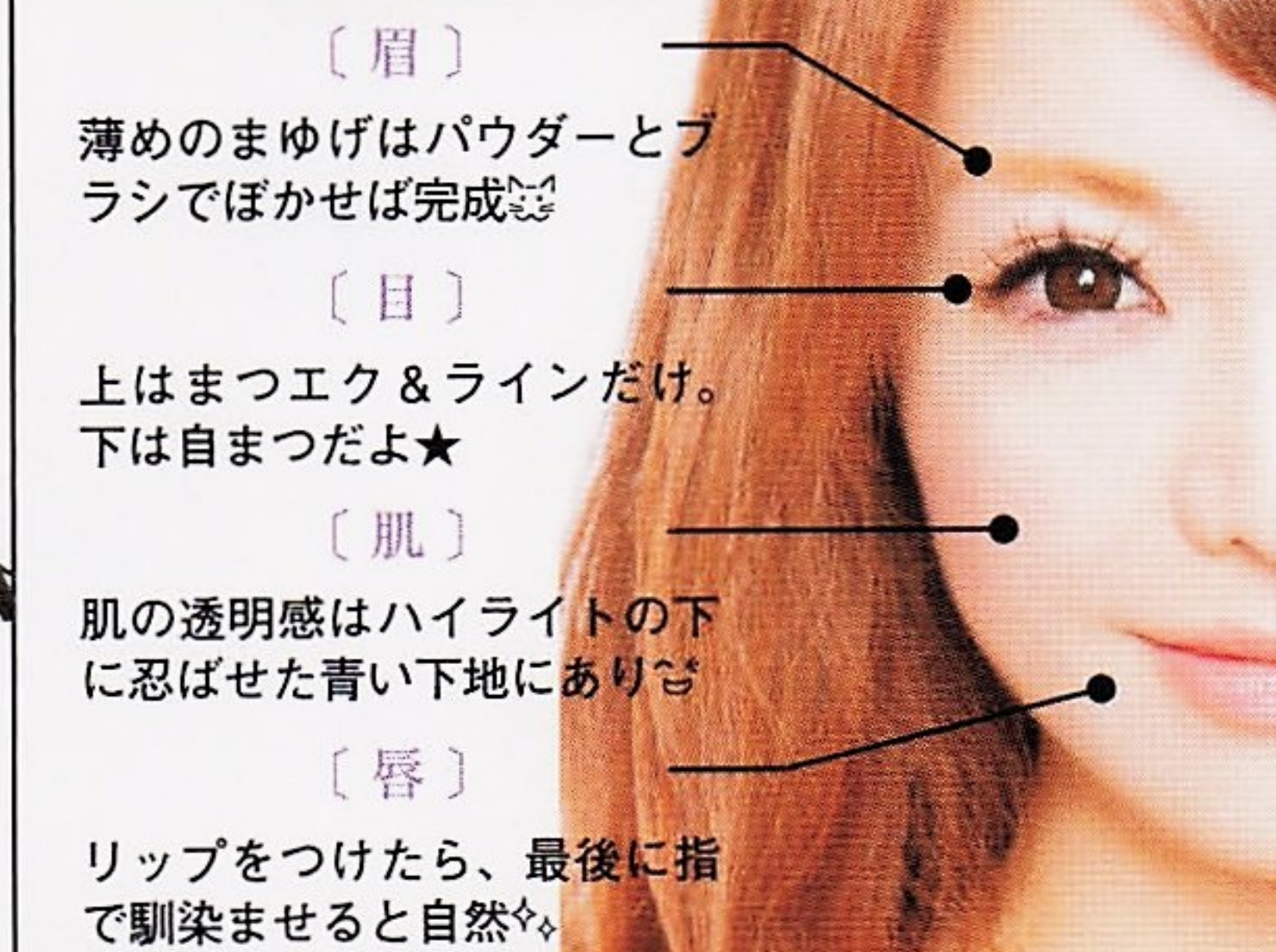
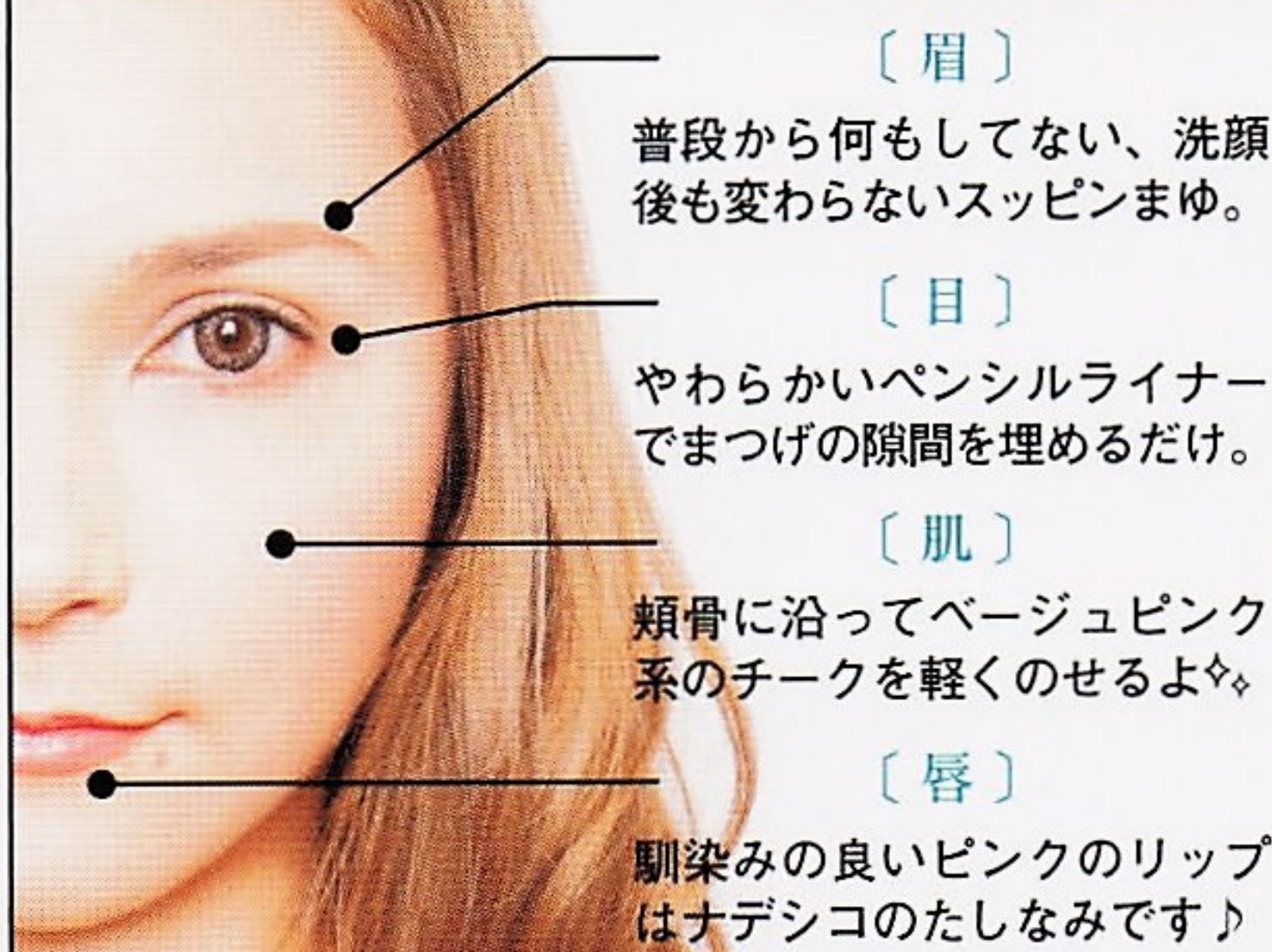
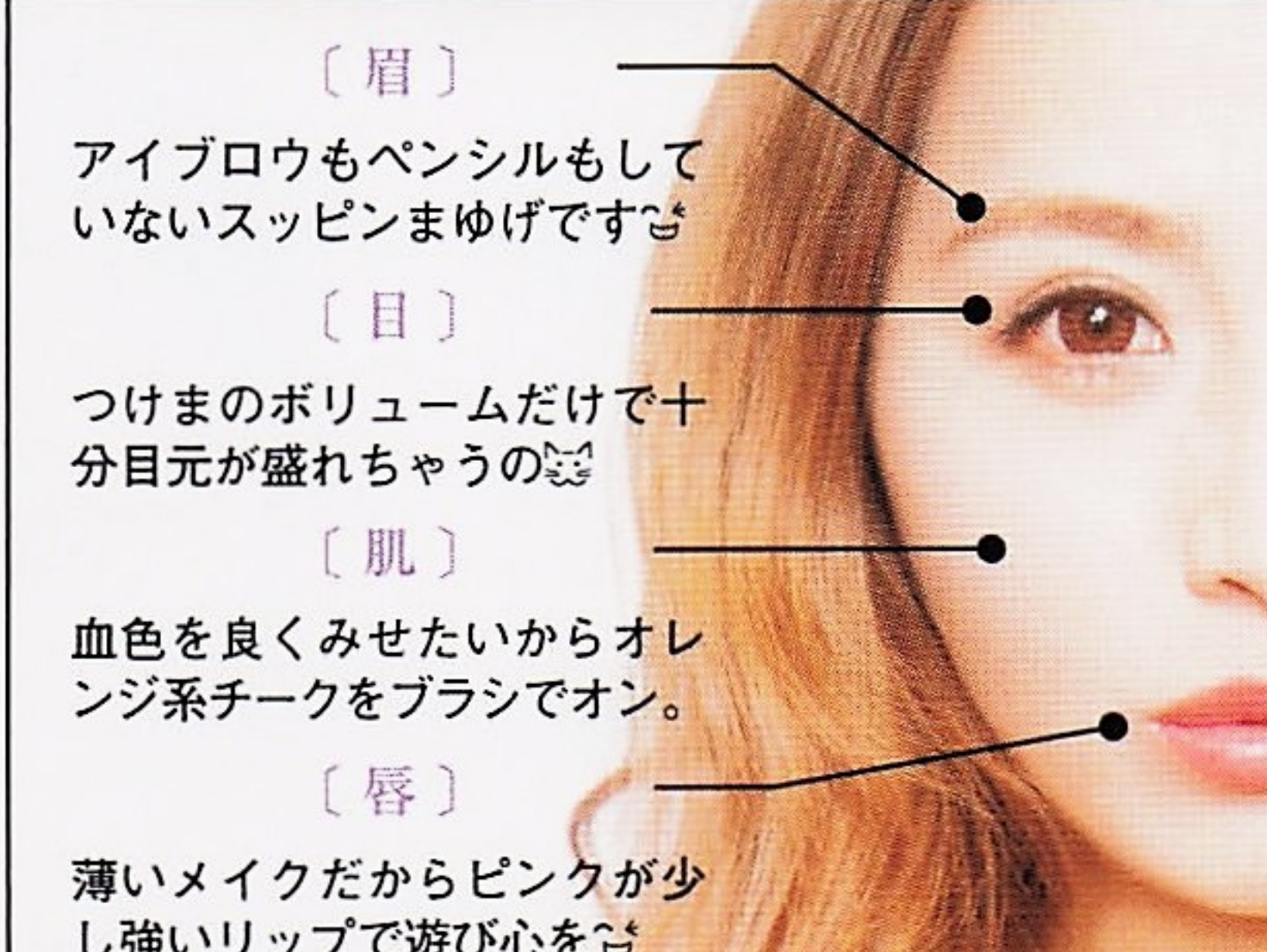
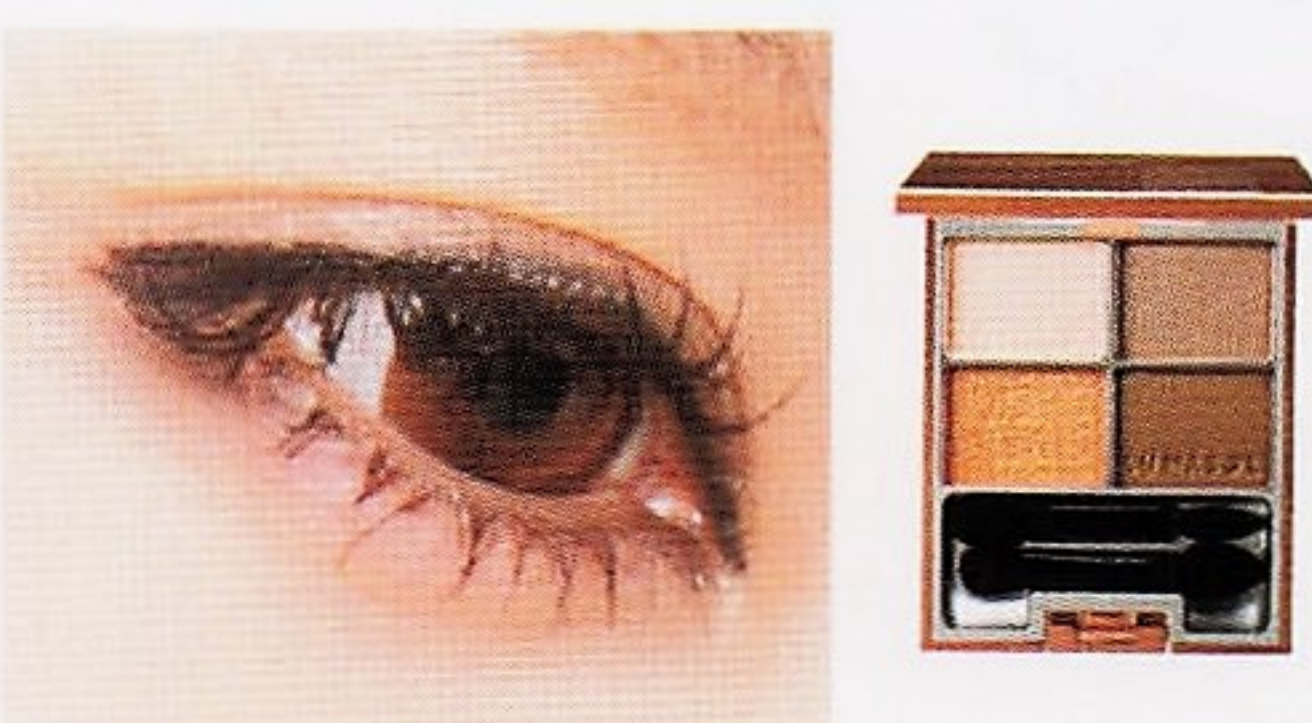
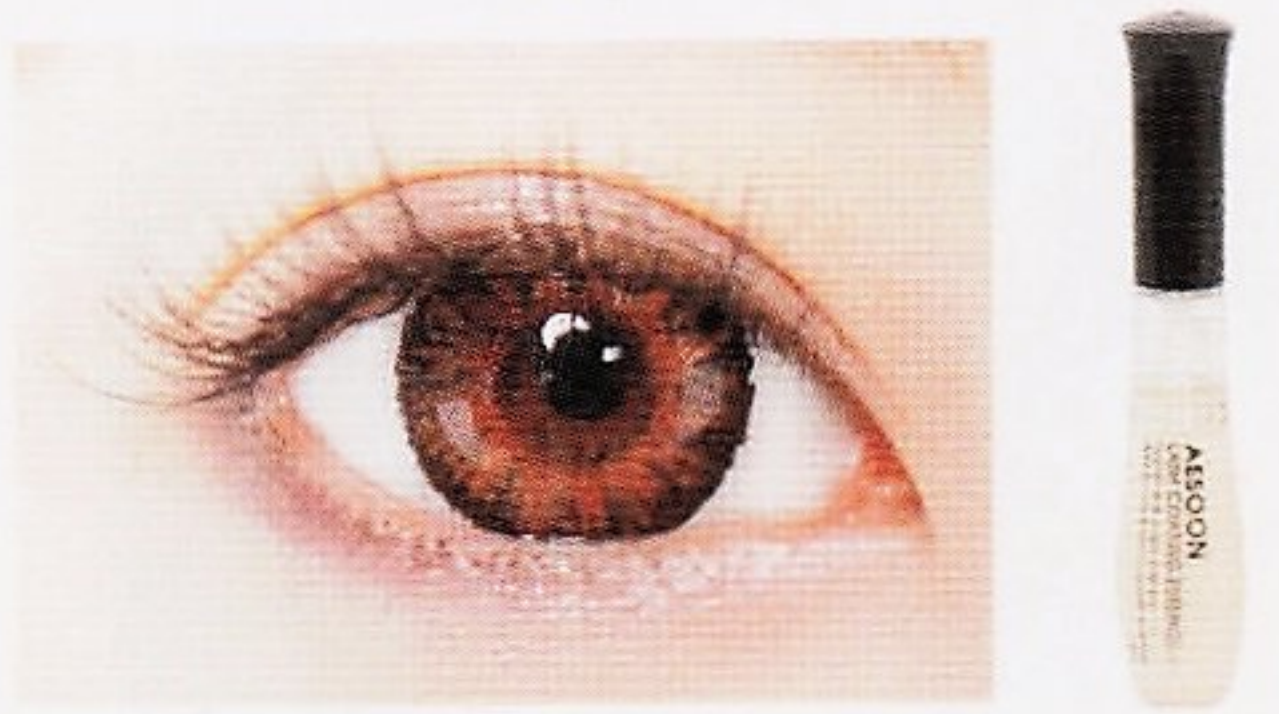
お姉さん11人の
大人のたしなみ
初夜顔&
スキンケア♥

完全すっぴんをさらす前には段階をふみたい

抱きしめたくなる

お泊りに行くだけだとしても、彼の前ではかわいくいたい乙女たちの主流はすっぴんを意識したお泊りメ

SPECIAL Q&A	化粧水など	洗顔フォーム	メイク落とし	私のスキンケア法
Q.1 W洗顔はする? するよ〜 Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? そのまま寝ちゃうかも。メイクも落とせない…かも Q.3 スキンケア格言をどうぞ! シンプルイズベスト!! ごちゃごちゃやると逆に肌が荒れちゃう気がするんだよね〜	スキンケアはこのベビーワセリンだけ。乾燥にも負けない肌になれる♥	ローズの香りに癒される洗顔は、無添加なのにしっかりした泡立ちだよ	まつエクだから、スキンフードのウォータータイプのクレンジングを使用。	**オーガニック系アイテムを愛用** スキンフード、ジョンマスター、赤ちゃんも使えるワセリンと、添加物を使わないラインだから肌荒れ知らずだよ さやかのスキンケア術は手早く済ませるのがミソ
Q.1 W洗顔はする? もちろんするよ Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? 必ずメイクは落とすよ♪ 疲れてる時は化粧水だけかな Q.3 スキンケア格言をどうぞ! ん〜、肥料かな だって、水分や栄養素を与えてあげないと、育たないからね	ヒアルロン酸たっぷりのローション。手ではたき込むように浸透させるよ。	キメ細かい泡立ちがお気に入り。つっぱらずふっくらとした洗い上がり♥	ジェルなのにオイル並みの洗浄力で皮脂汚れをしっかりオフしてくれるよ	**ライン使いで肌を活性化中** クレンジングからスキンケアまでフラビアでライン統一。金粉入りのエイジングゲルで必ず最後にフタをしてるよ モチモチお肌でいたいから手抜かりないお手入れを
Q.1 W洗顔はする? トリプル洗顔です(笑)。 Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? いつもクレンジングは2回★それくらい徹底的に洗う! Q.3 スキンケア格言をどうぞ! 生活の一部かな お風呂に入るとかトイレに行くとか、ご飯とかそういうことと一緒♪	エリクシールの化粧水と乳液。乾燥が気になるからしっとりタイプを使用。	しっとり&モッチリとした泡立ちが大好き♥ 洗い上がりもサッパリ	お風呂の中でも使えるソフティモのクレンジングオイル。濡れた手でもOK。	**クレンジングはオイルでオフ!** お家ではスチーマーでメイクと汚れを浮かせてから洗顔をしてるよ クリームは落ちた気がしないからちょっと苦手 蒸気でひと手間加えて1日の疲れもクールダウン
Q.1 W洗顔はする? するよ Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? 洗顔からスキンケアまで、いつも通り必ずやって寝るかな。 Q.3 スキンケア格言をどうぞ! 面倒臭い ただの日課でしかないけど、日課だから毎日することができるんだよ	無印の高保湿な敏感肌用を使用中。友達の口コミで使い始めたんだよ	マリコールは、これ1本でクレンジング、洗顔、ローションになる	泡で出てくるクレンジングやから、素早く洗えるのが愛用のポイント★	**友達の口コミで乾燥対策を!** 冬は外気に、夏は冷房にと一年中乾燥が気になる だから、特にひどい時はいつものお手入れとヴァセリンで集中ケア 日課のスキンケアが美肌を作るって知ってた♥
Q.1 W洗顔はする? オイルだからするよ Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? どんな時でも、いつもと変わらないスキンケアです Q.3 スキンケア格言をどうぞ! 女として生きていく上での基本でしょ。あ、男の人ももちろんお手入れは基本だよ!	洗顔後はこれ1個で十分なのが嬉しい 夜は少し多めに使ってるよ	泡立てネットを使って両手いっぱいの泡を作ってから洗顔してるよ	潤いを残したまま毛穴の汚れをしっかりとオフしてくれるオイルだよ	**万能ゲル一個でプリ肌に変身** 洗顔は資生堂のパーフェクトシリーズ、アフターケアはドクターシーラボのゲル一個と簡単お手入れ。夜は首元もケア スッピンからキレイな肌が私の理想なの

	お泊りマストアイテム	♥お泊りメイクデータ	お泊まりポイント♥	お泊まりメイク
LALA	**体温計** **毎日基礎体温を測るのが日課だから✧** 朝起きたらまず基礎体温を測るから、お泊りの日もこれだけは絶対に持ってるよ。	〔眉〕まゆげはいつ何時もしっかりと残しておくのがポイント 〔目〕まつエクの隙間を埋めるようにペンシルでライン足すよ✧ 〔肌〕薄付きのリキッド×パウダーで、自然な仕上がりを意識！ 〔唇〕輪郭をファンデでぼかし、唇と同系色のピンクリップを	**THE サンドEYE♥** **肌に馴染むアイシャドー✧** 程よいパーリー感のあるルナソルのサンドナチュラルアイズで目元のくすみオフ★	お姉さん代表のイイ女は素顔をさらさないのが鉄則
水野祐香	**化粧水　トランプ** **ミスト化粧水と遊び道具が必須アイテム** 持ち運びの楽なミストタイプを鞄に。あと、お泊りといえばトランプでしょ	〔眉〕アイブロウもペンシルもしていないスッピンまゆげです 〔目〕つけまのボリュームだけで十分目元が盛れちゃうの 〔肌〕血色を良くみせたいからオレンジ系チークをブラシでオン。 〔唇〕薄いメイクだからピンクが少し強いリップで遊び心を	**THE ナチュつけま♥** **透明軸のつけまで自然な目元に✧** デコラティブのプレイシックの透明軸ならナチュラルな仕上がりになるよ	お泊りでもつけまがあればいつでもビーナス気分✧
MERI	**使い捨て洗浄液付コンタクトケース** **使い捨てだからかさばらないのが◎** コンビニで買える上に、洗浄・保存液もセットのコンタクトケースだから便利	〔眉〕普段から何もしてない、洗顔後も変わらないスッピンまゆ。 〔目〕やわらかいペンシルライナーでまつげの隙間を埋めるだけ。 〔肌〕頬骨に沿ってベージュピンク系のチークを軽くのせるよ✧ 〔唇〕馴染みの良いピンクのリップはナデシコのたしなみです♪	**THE こっくり肌♥** **ラブ♥ニベアで潤った肌を作ろう** 肌はベースで使うCCクリームにニベアを少量混ぜるだけ。いつもよりツヤのある肌感に	メイクは軽めになっても忘れないのはナデシコ魂♥
古橋綾香	**32mmコテ** **1年中巻き髪でいたいからコテは持ち歩く** どんな時、場所でも髪の毛は絶対に巻きたいから、お泊りの時はコテ持参で	〔眉〕薄めのまゆげはパウダーとブラシでぼかせば完成 〔目〕上はまつエク＆ラインだけ。下は自まつだよ★ 〔肌〕肌の透明感はハイライトの下に忍ばせた青い下地にあり 〔唇〕リップをつけたら、最後に指で馴染ませると自然✧	**THE 透明スキン♥** **無印のコントロールカラーで肌調整** ブルーのコントロールカラーを目元、鼻筋、Tゾーンとかに塗ると、肌に透明感が出るよ	透き通る透明肌は思わず触りたくなる質感✧
真優川咲	**DHCオイル** **何にでもプラスできる万能オイル✧** これ1個あれば、普段と違う基礎化粧品を使っても肌の調子を維持できるの	〔眉〕まゆげが生えている部分だけ埋めるように描いてるよ 〔目〕目元は軽くマスカラをつけてるだけでほぼスッピンだよ 〔肌〕薄付きのパウダーファンデにハイライトを重ねてるの♪ 〔唇〕チューブタイプの柔らかいリップクリームで潤った唇に✧	**THE タンニングアイブロウ♥** **洗っても落ちないまゆげ** 肌に色素が沈着してくれるタンニング仕様で、まゆげがナチュラルな色味になるよ♥	普段のお手入れが素顔の自信を作ってくれるの♥
山上紗和	**歯ブラシ** **鞄の中にはいつもマイ歯ブラシ✧** 食べた後は歯を磨くのが日課だから、歯ブラシはいつでも持ち歩いてるよ	〔眉〕生え際はそのままに内側をパウダーで埋めるようにON 〔目〕まつエクだから、目元はまつげ用の美容液をつけるだけ！ 〔肌〕パウダーファンデーションで肌のトーンを明るくする✧ 〔唇〕顔全体のバランスを考えて、唇はリップクリームだけ	**THE 潤いまつげ♥** **美容液でまつエクを整える** まつエクサロン、エースンの美容液で、絡まりがちなまつエクもしっかり上向きに。	潤った目元で放っとけない小悪魔フェイスに♥

SPECIAL Q&A	化粧水など	洗顔フォーム	メイク落とし	私のスキンケア法
Q.1 W洗顔はする? してるよ〜! Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? まつエクだから普段はしないけど、オイル一発で落とす! Q.3 スキンケア格言をどうぞ! 日々の積み重ねかな。私にとってスキンケアは一日にして成らず的な感じです	くすみが気になるからトリートメント効果の高いSK-IIを使ってるよ	ガミラのソープはしっとりした洗い心地で冬場から継続して愛用中♥	オーガニックジュース配合のクレンジングミルクで肌の潤いキープ★	**洗顔はオーガニック系で統一** まつエク派だから洗顔はミルク系の物をチョイス。ガミラ石鹸と、汚れをオフする物は自然由来のアイテムで揃えてるよ。 使ってみて見極めた優秀アイテムで美肌を維持✧
Q.1 W洗顔はする? もちろんするよ✧ Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? 疲れてる日こそ、クレンジング、洗顔をしっかりやるの Q.3 スキンケア格言をどうぞ! やりすぎない! だって、手をかけすぎると自然治癒力が低下する気がするんだもん	保湿、美白、両方ケアしたいから資生堂のエリクシールホワイトを愛用	アロのクリムサボンは、少量でも濃密な泡立ちで洗い上がりもしっとり♥	お風呂でも使える、ローヤルゼリーエキス入りのハニークイーン✧	**クレンジングはコスパが大切!** 高いのはいっぱいあるけど、どうせなら安くて優秀な物を! クレンジングは濃厚ハチミツが入って1000円以下なんだよ とろ〜りハチミツが毛穴をすっきりお掃除✧
Q.1 W洗顔はする? します Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? いつも一緒。だって超高速スキンケアだから。3分で終了 Q.3 スキンケア格言をどうぞ! 1日の疲れを洗い流すこと! そのうえで、潤いを補充して、明日への活力にする、かな✧	ライスフォースの化粧水は、パックの後の補充として手でパッティング	肌荒れしないお気に入りの洗顔。ネットでもっちりと泡立ててるよ	お風呂でも使えるハイピッチのクレンジングオイルは肌に優しい低刺激	**たっぷり使いでしっかり落とす!** クレンジングはとにかくたくさん使う! 中心から外側に向かって汚れを浮かせてからたっぷりの泡を作ってW洗顔するよ♥ 頑固なメイク汚れはお風呂で一気にオフ
Q.1 W洗顔はする? 最近はふくだけ Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? コットンでふいたら、パックしてバタンキューです Q.3 スキンケア格言をどうぞ! 明日への活力。1日の疲れを流してくれるもの。だから毎日続けることが大切だよね	スキンケアはうるり1個。ゲルが肌をクールダウンしてくれるの★	疲れた時に荒れやすい肌も敏感肌用洗顔フォームで、優しく洗ってるよ✧	シートタイプなら忙しくても「ながらクレンジング」ができちゃうの	**忙しい毎日で時短を意識!** 子どもとの毎日で、時短を意識するようになったよ。クレンジングも、最近はジェルからふくだけコットンになったの 毎日の大切な習慣だから時短も視野に入れたケアを
Q.1 W洗顔はする? 絶対にします♥ Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? 絶対にメイクは落として、洗顔後は炭酸ミストで保湿 Q.3 スキンケア格言をどうぞ! ごく当たり前のこと✧ いつまでも若い肌でいるための、基本的なことだと思います	ビタミンCがたっぷり含まれている化粧水だから夏場も大活躍する	アミノ酸が含まれてるDDSの洗顔フォーム。泡がしっとりしてるの♪	DDSのクレンジングオイルならハードなアイメイクもするんと落ちるよ。	**最近は再生美容に興味津々★** 再生美容を研究してるメディックのDDSクレンジングと洗顔を最近投入! 化粧水は池野皮膚科クリニックのもの♪ スベスベの陶器肌はドクターズコスメがキー★
Q.1 W洗顔はする? お泊りの時以外はするよ Q.2 超疲れてる日のスキンケアは? クレンジングとオールインワンゲルだけで済ませちゃう Q.3 スキンケア格言をどうぞ! やんなきゃいけないことだから、毎日やってるだけ(笑)。本当は面倒だから苦手	ロクシタンの化粧水はサッパリとしてて肌そのものを強くしてくれるの✧	ピーチガールの石鹸は、Tゾーンを中心にネットで泡立てて洗ってます	ビオレのパーフェクトオイルは濡れた手でもOKだからお風呂でオフ	**化粧水はたっぷり贅沢に** ロクシタンの化粧水は沖縄旅行の時にDFSでまとめ買い★ 化粧水のおかげでファンデのノリが格段にアップしたの〜 環境が変わってもスキンケアで美肌をキープ✧

先生が言っているように✧

末端美容♥

毛先、指先、足先…末端と呼ばれるパーツはいくつもありますが、普段のお手入れはつい顔に集中しがち💧 美のカリスマ、杉本先生にならって今日から末端まで意識した美容法を心がけましょ♥

PHOTO_Masahiko Nakatsu(Giraffe)
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me)[Kanae], Michiko Kashiwase(Rooster) MODEL_Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT_Mai Komuro WEAR_aimerfeel

皆が憧れるお姉さんへ ヘアケア編♥

思わず触りたくなる髪の毛は、輝く毛先のキューティクルが合言葉。みんなのツヤツヤヘアのケア方法をご紹介✧

末端美容1 イイ女は髪の毛の先の香りにこだわる♥

タバコなどの嫌な臭いをブロック
(東京都・古橋綾香さん)

外出するときは、マシェリのヘアコロンをスプレー。髪が揺れるたびに甘い香りがするよ✧

末端美容2 毛先のキューティクルは泡でキープ♥

一日頑張った髪の毛にご褒美を✧
(東京都・LALAさん)

カラーリングした髪は枝毛との戦い。お風呂上がりには、"人が花" のキューティクルフォームで毛先のお手入れを

末端美容3 シャンプー前に毛先の汚れをブラシでオフ!

目に見えないほこりやチリもちょっとの手間でスッキリ
(東京都・荒木さやか)

一日外を出歩くだけで、髪の毛にはドッサリ汚れがつくらしい…💧 だから、シャンプー前には毎回、目の細かいブラシでホコリや小さなゴミを徹底オフ

末端美容4 美しい毛先は元気な頭皮から♪

香りにもこだわったスカルプケア
(東京都・奥山絵里奈さん)

大好きなアユーラでスカルプケアしてます。手にオイルを出して、毛先のケアにも使えるよ

末端美容5 半乾きの髪で放置しない

寝る前はしっかり乾かすのが鉄則
(東京都・早川沙世)

髪の毛が長いと乾かすのが大変だけど、半乾きで放置すると雑菌や枝毛の原因になるから絶対ダメ💧

末端美容6 タオルドライはこすらずはたくように乾かそう

髪の毛同士の摩擦が枝毛に💧
(東京都・加賀美早紀さん)

タオルドライは、こすらず髪の毛を叩くように。あと、頭皮をしっかりドライすることが大切

末端美容7 枝毛はちゃんとサロンでカット

抜いちゃうのは言語道断!
(東京都・早川沙世)

暇があるとつい枝毛を探しちゃう 枝毛が目立ってきたなって思ったらすぐサロンに予約♥

末端美容8 シャンプーは2種類以上を常備しておく

目的別に使い分け
(東京都・真優川 咲さん)

洗い上がりが物足りなくなるので、スカルプ用とダメージ用など用途別を交互に使うよ♥

末端美容9 ハチミツ入り美容液をプラスする

とろ〜りハチミツパックケア
(東京都・神子島みかさん)

ハッチの美容液をコンディショナーに1滴。しっとりした洗い上がりに夢中✧

末端美容10 ドライヤーは髪から20cm以上離して★

ドライヤーの熱が髪の毛の大敵💧
(東京都・水野祐香さん)

髪を乾かす時は、ドライヤーを20cm以上離してね。近すぎると、髪が熱くなって痛む原因に…💧

末端美容11 洗い流さないトリートメントで毛先ツヤツヤ

ミルクでパサつきを抑えよう
(京都府・百合華さん)

髪の広がりが気になる時は、フォームやワックスに頼らず、アユーラのトリートメントでケア

まだある! ヘアケアに使える優秀アイテム

- ラングのエッセンスは一瞬で髪の毛がサラサラになるよ✧ (紗和)
- ノンシリコン処方のセレジョアトリートメントでツヤ髪に (綾香)
- エルジューダのMOで、硬くてごわついた髪の悩みを解消 (祐香)
- 髪の毛のコシが欲しいから、エルジューダのFOタイプを✧ (LALA)
- モロッカンオイルに含まれるビタミンEがダメージを解消! (RIRI)
- イオの保湿オイルは、サラッとまとまる髪に仕上がるよ✧ (百代)
- カラーリング用のケラスターゼは、毛先の集中ケアに (早紀)

髪のツヤは、心のツヤ♥ パサつき毛先は徹底封印!!

あのコと差をつける
先っちょケア55♥

ズバリ"美は末端に宿る"と杉本彩
キレイを極める

末端美容13 手をキレイに見せる爪の形はラウンドスクエアがオススメ♪

ネイル無しでも自慢の手に✧
(東京都・山上紗和さん)

普段、ネイルをしていない時の爪の形はラウンドスクエアって決めてるの この形だと、自爪でも指が細く長く見えるから気に入ってます✧

末端美容12 スクラブを薄めて関節をケア♥

細かい塩で角質をオフ
(東京都・神咲愛理奈さん)

ボディショップのスクラブをお湯で薄めて。見逃しがちな指の関節に溜まった角質を手を洗う感覚でお手入れ✧

視線が集中するところだから ハンドケア編♥

手は意外と見られてるって知ってた? グラスを持つ手がガサガサなんてカッコ悪い事態に陥らないためにケアしましょ✧

末端美容16 洗い物は手袋をはめて

食器用洗剤は手荒れの原因だから手袋を
(東京都・神子島みかさん)

食器を洗う時は、かわいいデザインのゴム手袋をつけて手を洗剤からガード

末端美容15 ハンドパックはスペシャルな日に

韓国コスメでモチモチの手に
(東京都・神咲愛理奈さん)

ネイチャーリパブリックとセンキュウのハンドパックを愛用。たった15分で潤った手に

末端美容14 ハンドクリームは指先までマッサージしながら塗り込む

お気に入りの香りを鞄にIN
(東京都・早川沙世)

ハンドクリームは手のひらで人肌に温めてから、甘皮にも浸透させるよ。ロクシタンのローズがお気に入り✧

末端美容19 ネイルオイルはこまめに塗る♥

スティックタイプのネイルオイルを携帯
(千葉県・渡辺かなえさん)

スムースで購入したスティックタイプのオイル✧ ポーチにも入れやすい大きさだよ

末端美容18 3種類のエッセンスでハンドケア

極上マイレシピで潤った手に✧
(東京都・真優川咲さん)

エスティローダーの美容液、ジルのハンドクリーム、DHCオイルの順で保湿。荒れた手が一瞬で潤う

末端美容17 割れた爪は絶対にダメ ヤスリは常に鞄の中

爪ヤスリをポーチに仕込むのがたしなみ✧
(東京都・山上紗和さん)

割れた爪は肌や服を傷つける原因に 外で爪が割れた時にも爪ヤスリがあれば安心♪

ネイルしてても油断禁物!! 指先からもフェロモン放出

末端美容21 セルフ甘皮ケア&ささくれカット♪

ささくれは自分で取らない!!
(千葉県・渡辺かなえさん)

洗顔やお風呂などお湯や水で乾燥した手のささくれは、引っ張らずに甘皮を切るニッパーで丁寧にケア

末端美容20 寝る時はコットン手袋でしっかり保湿を目指す!

ハンドクリームを塗った手を保護
(東京都・RIRIさん)

夜はベッドに入る前にハンドクリームをたっぷり塗って、その上からコットン手袋で一晩中保湿してるよ

まだある! ハンドケアに使える優秀アイテム

ハワイで買ったアイランドガールのオイルは持ち運び用 (RIRI)

見た目にもかわいいアイランドガールのオイルでケア (RIRI)

アイランドガールのネイルオイルは1滴で指先が甘い香りに (咲)

ジルのハンドクリームは質感がサラッとしてて◎✧ (佳那恵)

万能ニベアがあれば、手のガサつきも一掃できちゃうよ! (MERI)

ディヴァナのハンドクリームは、こっくりとした使用感 (MERI)

なめらかでのびがいいタイプならこちら。甘い香りだよ✧ (MERI)

"おっ"と思うワンランク上の女に

肘・膝ケア編♥

これから夏に向けて露出が増える時期だから、見ないフリしてた肘と膝を集中的にケアして、男心をくすぐる手脚になろう✧

末端美容 22 机に肘をつくのはNG

肘をつく癖は直す それが美肘の鉄則
(東京都・杉山佳那恵)

仕事中やカフェにいるとき、つい肘をテーブルにつきがち。摩擦が黒ずみの原因になるから要注意

末端美容 23 黒ずみパックで肘と膝の汚れをキレイサッパリオフ

顔用のパックを多様使い✧
(東京都・MERIさん)

毛穴汚れをオフする、"がばいよか剥がすパック"は顔だけじゃなくて、肘膝ケアにも効果アリだよ✧

末端美容 24 黒ずみ対策は米ぬかで✧

米ぬかパワーでツルツルお肌に
(群馬県・二ノ宮百代さん)

まかないこすめの米ぬかが入った袋でケア✧ お風呂でちょこっとこするだけの簡単お手入れだよ

末端美容 25 あかすり手袋で頑固な汚れを根こそぎお掃除

韓国のあかすり手袋で肘・膝の黒ずみオフ
(東京都・神子島みかさん)

湯船に浸かって、肘と膝をふやかしたらあかすり手袋で一気に黒ずみを撃退！ 保湿も忘れずにね

末端美容 26 お家にいる時はボディローションでこまめに水分補給を

お気に入りの香りだから続けられる✧
(東京都・桜井莉菜)

好きな香りだからケアも楽しい♪

香水代わりにもなる、クロエのラブ。お風呂上りやお出かけ前など、カサつきがちな部分に集中保湿

末端美容 27 ボディミストで乾燥対策!

鞄にインしたい乾燥の最終兵器はシャネル✧
(東京都・古橋綾香さん)

シャネルのボディミストはナンバー5の香り。香水よりも優しく香って保湿できるから一石二鳥♥

末端美容 28 オイル・ミストケアの後は必ずクリームでフタを♪

ボディにも顔と同じ順番を
(東京都・山上紗和さん)

オイルなどで保湿した後は放置せず、サボンのボディクリームでフタするよ。顔と同じ順番でケア✧

末端美容 29 使い終わったパックでスクラブ後の肌に潤いを✧

残った美容液で潤い補給♥
(福岡県・森 真由美さん)

ダイヤモンドパウダー入りの贅沢パックは顔から剥がしたら、体の乾燥対策に再利用するよ

末端美容 30 部屋着は肘と膝に摩擦ゼロのものを選ぶ♥

お家にいる時くらい肘と膝の負担を軽減しよう
(東京都・LALAさん)

洋服で擦れるのがコチコチ角質の原因に 自宅でリラックスする時は、なるべく肘や膝が出る部屋着を選ぶようにしてるよ。

末端美容 31 オイル・クリームは人肌に温めて塗ると浸透力アップ

手っ取り早く保湿するにはひと手間が大切
(東京都・神咲愛理奈さん)

たった15秒でOK オイルやクリームを塗る前に手のひらで人肌に温め、浸透力をアップさせて✧

末端美容 32 お風呂でどっさり汗をかこう

角質ケア前の大事な儀式は発汗入浴
(福岡県・森 真由美さん)

ゲルマ入りなどの発汗系入浴剤を使って、スクラブや角質ケアに適したボディを作るよ

末端美容 33 着圧ソックスで膝の保湿を♥

保湿&むくみ対策に厚手の着圧ソックス
(東京都・RIRIさん)

メディキュットは、疲れを癒す&冷え防止だけじゃなくて、クリームの保湿効果も高めてくれるの✧

末端美容 34 見逃しがちな肘・膝裏ケアも忘れずに!

実は汚れは裏側にたまりやすい
(福岡県・森 真由美さん)

肘や膝の黒ずみや角質ケアばかりで、その裏側はおろそかに!? 内側の汚れや垢もしっかりオフ

年齢を感じさせやすい場所だから1年中ぬかりなく♥

海や旅行、裸足になっても気後れしない足でいたい♥

夏に向けて猛ダッシュ

つま先・かかとケア編♥

重いブーツはもういらない!! これからはサンダルの季節だから、ちょっぴりおサボり気味だった足先にカツを入れよう

末端美容35 セルフマッサージでむくみ解消!

全身のツボは足裏にアリ!!
(東京都・荒木さやか)

足指の間に手の指を5本入れてギュッと握ったり足を親指で押すだけでも血流改善やむくみの防止になるよ

末端美容36 夏前には必ず足の皮を1枚ツルンとむいちゃう♥

まだ間に合う!! 素足目前の角質ケア
(東京都・MERIさん)

夏前はボディフットで足の脱皮 驚くほど皮がむけるから、剥がれてきたら必ず靴下をはいてね。土禁の場所には近づいちゃダメ

末端美容37 足じゃんけんで目指せマシュマロフット

お風呂でもお部屋でも指ストレッチ
(東京都・LALAさん)

足の指を広げてグー、チョキ、パーと指を動かすだけ。すぐにポカポカして血行の良い、柔らかい足になれちゃうよ

末端美容38 お風呂上りは専用クリームでケア

尿素配合だから保湿力がスゴイ
(東京都・山上紗和さん)

最近投入したかかとケアアイテムがメンタムのやわらか素肌クリーム。ガサガサが気になる部分を集中保湿

キレイな足でサンダルはきたい♪

末端美容39 ヒールで疲れた足はパックで癒して

足用パックでストッキングの伝線対策に
(東京都・神咲愛理奈さん)

MJのフットケアパックは、スッとした爽やかな使用感で足が20分で潤うよ

末端美容40 リフィルでコチコチかかとを退治

湯船に浸かった日はかかとの角質をオフ
(東京都・古橋綾香さん)

子どもが産まれてからあまり時間がないけど、お風呂にゆっくり入れる日は皮膚を柔らかくしてから軽石やリフィルで角質ケアするよ

末端美容41 足の爪にもネイルオイルを♥

手もケアするなら足もサロン任せじゃダメ!
(東京都・真優川 咲さん)

ハワイで購入したアイランドガールのお花入りネイルオイルで、お風呂上りには必ず足の爪にも栄養補給を

末端美容42 ほっかいろ入りスリッパで末端冷え性を撃退しよう!

冷えはむくみや血色の悪い汚足の原因
(東京都・RIRIさん)

お家にいる時は必ずスリッパをはくよ。羊さんの頭の部分に小さなホッカイロが入るから、いつでも温かさをキープできるの

末端美容43 かかとソックスで集中保湿ケア

ヴァセリンなどのベタつくケア後に
(東京都・LALAさん)

かかとだけのソックスは、荒れがひどいときに投入。ベタつきをカバーして、高保湿クリームの浸透力を高めてくれるの

まだある! 足に使える優秀ケアアイテム

ドクターショールのラフスキンリムーバーは角質除去に。(かなえ)

足裏保湿クリーム。サラサラしてるから靴を履く前に (かなえ)

荒れがひどい時は皮膚科で処方してもらったヒルドイド (RIRI)

ディオナチュレのソフトストーンで足の臭いを作らない (MERI)

バルサレアのこんにゃくパフで足元を保湿しながらお掃除 (咲)

末端美容44 足指を広げてリラックス

指を広げて血行のいいつま先に
(東京都・RIRIさん)

ネイルがくっつかないようにする足指キープを普段使いしてるの。テレビを見ながら20分、ながらリラックス

末端美容45 歩き方を意識してつま先から美を追求する

美しい足元を演出するには"かかとから"
(福岡県・森 真由美さん)

せっかくお手入れした足も、歩き方が変だと台無し かかとからつま先を地面につけるよう気をつけてます。

キレイな姿勢で目指せイイ女♪

忘れちゃダメ？まだある！
その他のケア編♥

身体中にはまだまだたくさんの末端がある😊
舌先、乳首などの見えない部分からまつげの先端まで抜かりないイイ女に♥

末端美容46 舌先のケアはタブレットでスッキリ美味しくね♪

笑った時にキレイな舌でいたい♪

口の中もスッキリするミントタブレット♥
（東京都・MERIさん）

舌先のケアはブレオがオススメ。丸いタブレットを舌の上で舐めるだけで掃除してくれるの。グレープとかアップルなど色んな種類があるから試してみて😊

末端美容49 まつげはマスカラ3本でバサッと長く✧

絡め取る長いまつげはマスカラがキー😊
（東京都・古橋綾香さん）

カラカラのマスカラでまつげを整え、半分残っているのでボリュームを。仕上げはたっぷりあるやつでまつげをコーティング✧

末端美容48 使わなくなった美白美容液で憧れのピンク乳首になろう♥

オバジの最強美白美容液を贅沢使い😊
（東京都・神子島みかさん）

肌に合わない美容液は乳首のホワイトニング用にシフトしてます🐱 ちょっぴり色素が薄くなった気がする😊

末端美容47 鼻の頭の黒ずみには顔用ピーリングが効果的😊

目立つ部分だから目指せ、毛穴レス😊
（東京都・加賀美早紀）

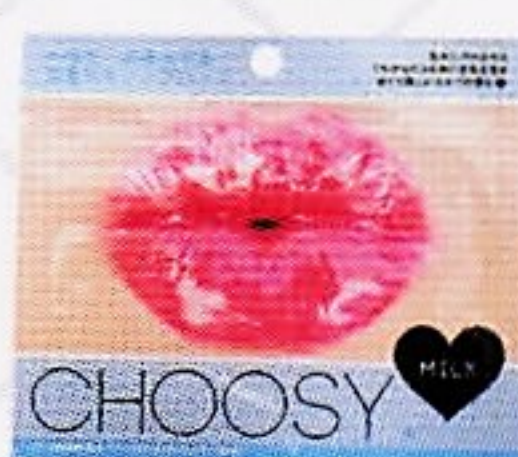
クラランスのジェントルピーリングで毛穴のお掃除。スクラブが入っていないから敏感肌でも大丈夫だよ😊

末端美容52 耳の掃除は内側だけじゃなく外側も重要なんです♥

意外と忘れがち!? 耳の外側ケア😊
（東京都・水野祐香さん）

耳ピカ美顔ブラシは耳栓付きだから、お風呂で耳全体を泡で洗えるよ🐱

末端美容51 唇パックで乳首ケア

乳首のラッピングは唇用パックが最適✧
（東京都・MERIさん）

密着度の高いチューシーの唇専用パックは、敏感な部分にも使えちゃう♥

末端美容50 肩のケアはオイル×クリームのコンビネーションが最強✧

潤った肩で夏の視線をひとり占め😊
（京都府・百合華さん）

コックリ系のグリーンティオイルで保湿したら上からボディクリームでしっかり保湿。タップリ塗るとツヤ肩になれんで✧

末端美容54 美顔ローラーで肩のお手入れを

肩はクリームの前にリファで整えて♥
（東京都・古橋綾香さん）

リファの美顔ローラーで肩のお手入れを。ダブルローラーがフィットするの😊

末端美容53 まつげのからまりはiPhoneのアップルマークが調子イイ😊

この小さな鏡がまつげサイズで調子イイ
（東京都・水野祐香さん）

アップルマークが鏡になってるって知ってた？この小さな鏡が、目元をピンポイントで写してくれるからまつげのからまり解消に丁度いいの😊

末端美容55 ヴァセリンで外気にさらされた肩を保湿

夏に向けて肩磨きに全力投球♥

どうしても乾燥する時の最後の砦♥
（東京都・桜井莉菜）

カサつく肌にはヴァセリンをほんの少し塗ってあげると一瞬で潤うで😊 ベタつきが気になる時はティッシュで軽くオフして🐱

全身をクマなくケアして目指せマシュマロボディ♥

末端美容に欠かせないみんなの味方大集合!! 時々スクラブ

ボディクリーム&オイル図鑑

みんなが使ってるボディクリーム、オイル、スクラブをぜ〜んぶ紹介。全41種類を価格&使用感別にまとめてみたよ

プチプラ / リッチ / サラサラ / しっとり

スクラブ
ラッシュ パワーマスク
小豆のゴリゴリが肌の角質をお掃除★ ミントの香りが洗い上がりの肌をクールダウンしてくれるよ (祐香)

クリーム&ローション
O・P・I アボジュース
完熟マンゴーのフレッシュな香りだよ。ネイルメーカーのクリームだから、ミニサイズをハンド用に♪ (綾香)

クリーム&ローション
CND センセーション
ラベンダー&ホホバの香りに癒されるローション。サラッとしたテクスチャーでサッパリと使えるよ。(百代)

クリーム&ローション
ヴィクシー バニラレース
ビタミンC&Eが配合されてるから、日差しが強かった日はこのボディクリームで肌の調子を整えるよ (愛理奈)

オイル
ジョンソン ベビーオイル
ちょっとした保湿に。サラッとした使い心地の、赤ちゃんにも使える低刺激オイルだから安心♪ (愛理奈)

クリーム&ローション
アイランド バス&ボディ
プルメリアバニラの甘い匂いが体中を包んでくれる♥ 天然ビタミンAとCでお肌のダメージ回復にも♪ (真由美)

オイル
ニールズヤード ボディオイル
サラッとしたテクスチャーが気に入ってるポイント★ お風呂の中で、マッサージブラシと一緒に使うと効果アップ (祐香)

オイル
ラリン ボディオイル
スプレータイプのボディオイルだから、サラッとベタつかないのが◎。チェリーブロッサムの香りだよ。(みか)

クリーム&ローション
ジョンソン ドリーミースキン
ラベンダーベースのカモミールフレグランスがリラックスできるよ コスパがいいから贅沢使いを。(綾香)

クリーム&ローション
ヒルドイド ローション
皮膚科で処方してもらえる医薬品。皮膚の保湿効果が高くて血行を促進してくれる、最強のアイテム♥ (綾香)

クリーム&ローション
ニベアクリーム
顔からつま先までどこにでも使えるニベアは、500円なのにドゥ・ラ・メールのクリームと成分がほぼ一緒とか。(MERI)

オイル
ボディショップ マンゴーオイル
ボディはもちろん、髪にも顔にも使えるよ ナッツブレンドのオイルが肌にツヤ感を出してくれるの。(百代)

オイル
フレグランス ボディオイル
フェルナンダのオイルは、流す珍しいタイプ お風呂で濡れたままの身体にのばして浸透させるよ。(みか)

オイル
オリーブ バージンオイル
エステで購入して以来、こってりとした使い心地がお気に入り ポンプタイプも使いやすいポイント。(真由美)

クリーム&ローション
ボディショップクランベリージョイ
クランベリーの甘〜い香りが病みつきになる、冬に限定で買ったボディバターだよ♥ すぐに肌に馴染むけど潤いと香りが持続するよ (咲)

クリーム&ローション
ボディショップ ボディローション
軽いテクスチャーなのに、しっとりと保湿力バツグン ジャスミンとムスクの香りに夢中の♥ (沙世)

スクラブ
ビーサン ボディ ソルトクレンザー
ザラザラが気になった時に、これでマッサージしてあげるだけでツルツルに。ハリもアップするよ (みか)

スクラブ
星野家の塩 手作りマッサージ
キメ細かい天然の塩を使ったスクラブ。ボディオイルや無添加のハチミツに混ぜるとしっとりするよ♪ (みか)

スクラブ
ハウスオブローゼ オーベイビー
天然温泉水を含んだスクラブだから使い終わった後、クリームがいらないくらい潤ってくれるのが好き (咲)

クリーム&ローション
サボン ボディローション
夏場に向けて、サラッとしたものに切り替えたの パチェリラベンダーバニラ。(紗和)

クリーム&ローション
レリアシー ボディローション
長年の愛用品 乳液みたいなサラッとした質感で一年中通して使用中。(さやか)

ジルスチュアート ボディミルク
パッケージがかわいいから、お部屋のインテリアにも。もっちり滑らかな肌に♥ (佳那恵)

クリーム&ローション
ヴィクシー ボディクリーム各種
みんな大好きなシリーズ。色んな香りで、香水代わりに使う子も多数。ちょっと重めの質感

クリーム&ローション
シャネル チャンス
ピンク色のカワイイローションでお肌がサラサラに。(早紀)

クリーム&ローション
フィトメール イドラコンティニュ
使用感はサラッとしてるのに、一晩中潤いが持続。(かなえ)

クリーム&ローション
ヴィクシー サニーブライト
みずみずしい使い心地がサラッと肌に馴染むよ。お出かけ前の香水代わりにも (MERI)

オイル
ファインリッチ グリーンティオイル
抗酸化作用と消臭効果のあるカテキン入りのオイルだよ (百合華)

オイル
ヴェレダ ボディオイル
少し重めのオイルは、肌に馳じませた瞬間サラサラに (LALA)

オイル
ポール・シェリー リラクシングオイル
リラックス効果のあるハーブを配合したバスオイルだよ★ (LALA)

クリーム&ローション
ラブ クロエ
香水と同じ香りだから、スプレー前に体中をこれで保湿♪ (莉菜)

クリーム&ローション
ミスディオール ボディミルク
ミルキーなテクスチャーで、少量でサラッと肌に馴染むよ。(みか)

クリーム&ローション
アニックグタール プチシェリー
甘く爽やかな香りで、サッパリとした使い心地なの (かなえ)

スクラブ
クレイシーブライド フォーバス
高級クリスタルソルトが気になって購入。ダイエット効果もあるのでお腹周りや二の腕などのケアに (真由美)

クリーム&ローション
トッカ ボディローション
ミルキーなローションで肌が潤うよ。香水と併せて使いたい、クレオパトラシリーズと同じ香り (LALA)

オイル
ジュリーク レモンボディオイル
爽やかなレモンの香りでしっとりとしたつけ心地。お風呂で体をふく前に使うと、のびがいいよ (真由美)

クリーム&ローション
アユーラ ピカッサボディーセラム
ボディ用のマッサージクリーム。カッサプレートを使う時に、一緒に使うようにしてます (絵里奈)

スクラブ
ボディショップ スパウィズダム
店員さんイチオシのバソルト キメ細かいスクラブで洗い上がりしっとりスベスベなのが嬉しい (百代)

クリーム&ローション
ギノー ロングヴィコー
燃焼系のボディクリームだから、潤いだけじゃなく痩せたい部分や運動前などのお手入れに使ってるの (RIRI)

オイル
ロクシタン シアバターオイル
ロクシタンのシアバターがオイルになったの♪ スプレータイプだからいつでも手軽に使えちゃうよ (咲)

クリーム&ローション
シャネル ボディエクセレンス
肌のコンディションを整えながら、保湿を促してくれるよ。シャネル独特のフローラルの香りが好き♥ (綾香)

クリーム&ローション
ジミーチュウ ボディーローション
人気の香水、オードトワレと同じ香り。肌にすっと馴染んで、香りも保湿も両方叶えてくれるよ (かなえ)

美人に姿勢の悪い人はいません♥　秘訣は歩き方、肩甲骨、骨盤にあり!!

美姿勢SPOT6＋20メンテ!!

美姿勢で女度をアゲる方法♥

姿勢によって人の印象は大きく変わります。特に美人には姿勢の悪い人はいないと思いませんか!?　そこで今回、姿勢で悩むお姉さんたちが、姿勢矯正スポットで正しい姿勢や歩き方を体験してきました。日常のメンテ法も今日から実践できるお手軽なラインナップばかり！　さっそく試してみて

PHOTO_Oshow Okazaki (P94-95) ,Nobuyuki Sasaki (P96)

アラサー女性の69%が姿勢の悪さを自覚

今回のアンケート結果で驚いたのが、お姉さん世代の半数以上が姿勢の悪さを自覚していること。それ以外の人も「昔猫背で、親から指摘し続けられた」と改善した人や、「矯正ベルトやガードルで意識している」という現在進行形がほとんど。〝正しい姿勢は良い〟と頭ではわかっていつつも、改善しきれないリアルが浮き彫りになりました。そこで姿勢を良くすると改善されることを調べてみると…。肩コリや腰痛、冷え、むくみにはじまりヤセ体質、便秘、肌荒れなど、アラサーの代表的な悩みとぴったりリンクする結果に!!　姿勢を矯正することでデメリットは一切ないことがわかりました✧　それなら姿勢を正していっぱい得をつかんだ方が勝ちですよね♥

Q1 自分は姿勢がいいと思いますか？

YES	NO
31%	69%

割と冷静に自分を分析している人多数。「人目のあるところでは姿勢良くキープできても、1人になると猫背になる」派が半数以上。

Q2 姿勢の悩みは!?

- 1位　猫背…………42%
- 2位　背骨が歪んでいる…38%
- 3位　肩コリ&腰痛がある…20%

猫背や背骨の歪みはだいたいの人が感じている結果に。上記以外の冷えやむくみなどの悩みも、実は姿勢の悪さと関係が…!!

Q3 姿勢改善のためにやっていることは!?

- 1位　ストレッチ……56%
- 2位　マッサージ・整体………34%
- 3位　筋肉をつける……10%

気が向いたときにできる肩甲骨まわりのストレッチが1位。オイルマッサージは月1平均、整体やマッサージは隔週1回が平均。

姿勢をよくするとこんなイイコトが!!

1. やせ体質になってスリムになりやすい！
2. スタイルが良く見えて人に美しい印象を与えられる
3. 顔が左右対称になる
4. 肩コリ・腰痛・冷え・便秘・むくみの改善
5. 呼吸が深くなるので自律神経が整う
6. 集中力が身につく
7. 肌荒れやアトピーの改善

姿勢を整えてくれる美SPOT6

まず自分の姿勢が正しいのかどうかを知ることが必要！

正しい歩き方と姿勢を知る教室　エイコウォーク

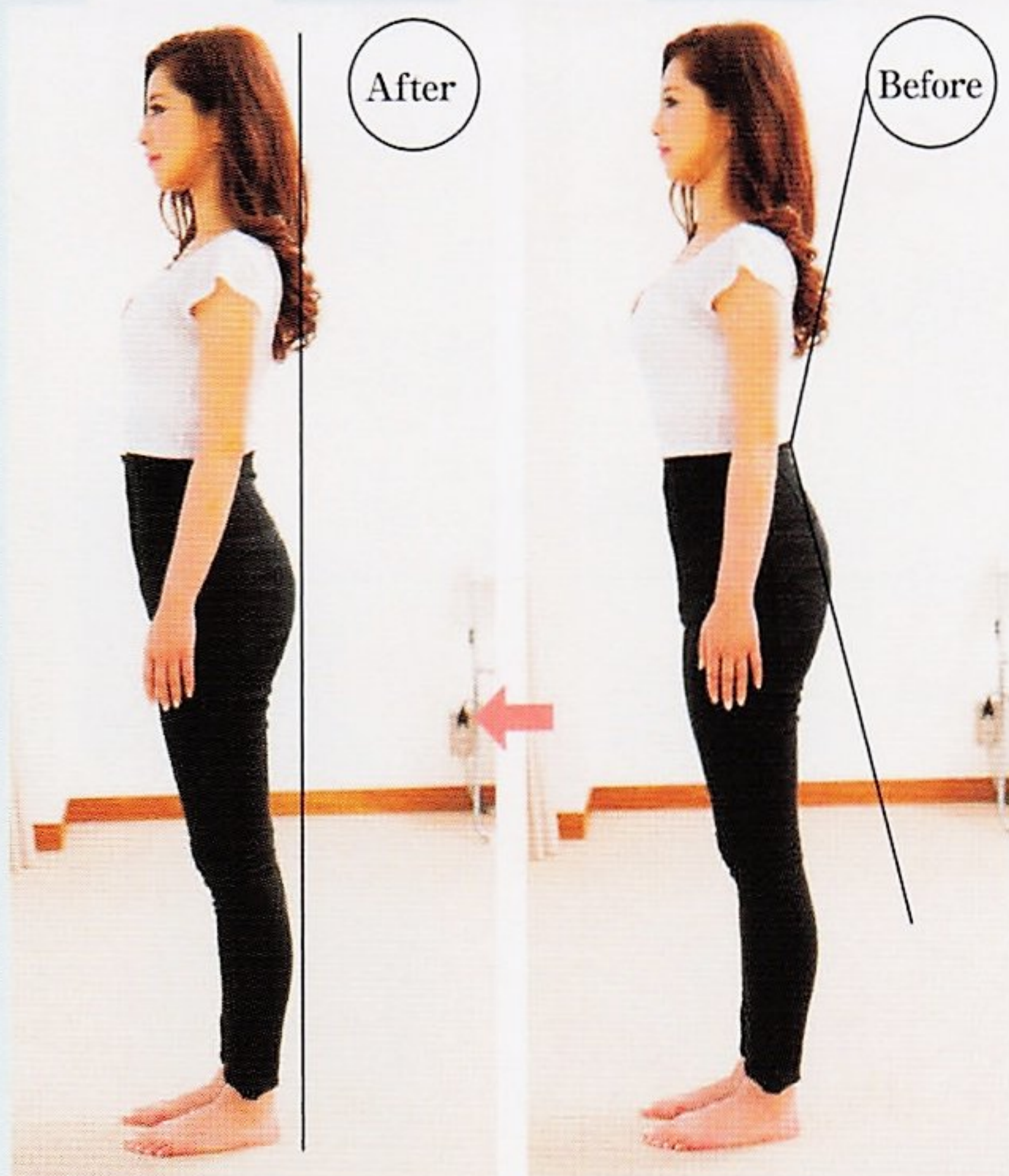
骨盤を安定させた美しい姿勢で歩くことによって体の歪みをリセットして、骨格からキレイを作るレッスンです。

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし　青木りえさん

骨格の歪みから見直すレッスン♥

「30代は身体の歪みが蓄積されてくるので、主に猫背や、お腹を突き出した姿勢、出っ尻反り腰の姿勢の方がかなり多いんです。姿勢を良くするには、要である骨盤の位置を正す意識をすることがポイント」と英子先生。1回で基本の姿勢や歩き方のコツがすべて学べる〝お試し体験1Dayコース〟で、まずは自分の姿勢や歩き方の欠点を見つけてみては？

レッスン前後の姿勢

After

正しい位置に骨盤があるので、肩がストンと落ちてデコルテもすっきり。ややお腹が出がちだけど安定感もグンとUP♪

Before

アラサー女性に多い出っ尻反り腰タイプ。上半身が前方に傾いて、お腹や胸が反ってしまっているため、不安定なバランス

正しい歩き方

○ 〝胸の下から脚〟という意識を持つと重心が上がり、腰で歩けるように。

× 女性に多いひざで歩くタイプ。腰を使わないので太ももが太くなります。

こんな方におすすめ！

1. 「姿勢」「歩き」「動作」の正しい形を身につけたい方
2. 「姿勢」「歩き」「動作」に自信を持ちたい方
3. 身体の歪みを直したい方

谷 英子先生

ウォーキングインストラクター・骨格姿勢インストラクター・健康運動指導士。都内を拠点にウォーキングスクールを主宰するほか、女優・モデルなどのパーソナル指導、TV・雑誌などのメディア出演、イベント・講演・セミナーなどの講師として活動。

エイコウォーク　表参道スタジオ

☎03-5485-5550
東京都港区南青山 5-5-20 アルファエイト南青山201号
美しい姿勢と歩き方 お試し体験1Dayコース90分￥6,480
http://www.eikowalk.com/

レッスンが終わって…

英子先生が伝授!　自宅でできる簡単ストレッチ

体幹を鍛えるストレッチ

お尻まわりの大臀筋と内ももの内転筋を鍛える！

①仰向けで手を伸ばしひざを立て、両ひざ間を拳大にあける。②ヒザから胸を垂直にするイメージ（写真）で、ヒップを引き上げ5秒キープ。③5秒かけてヒップをおろす、を5回繰り返し。

大腿筋をほぐすストレッチ

テレビを見ながら太ももについた筋肉をほぐす！

①横に寝てひざを曲げ、前太ももについた筋肉を伸ばす（写真）。②左脚も同じように繰り返し。腕を引っ張る方向を変えるだけで、肩甲骨もストレッチできてヒップアップにも。

電車に乗りながらストレッチ

つり革を使ったながら姿勢矯正法★

①つり革を持って立ち、足首が見える位置まで腰を引く。②ファスナーのチャックを垂直に引き上げるようにして、胸元まで重心を上げる（写真）。移動時間も上手に利用してボディラインを美しく！

肩甲骨をほぐす姿勢矯正プログラム ダナエ ビューティスタジオ

初回体験なら普段着での参加OK！ 気軽さが魅力★

歌舞伎町蘭◯勤務（30歳／東京都）独身・子供なし 美咲さん

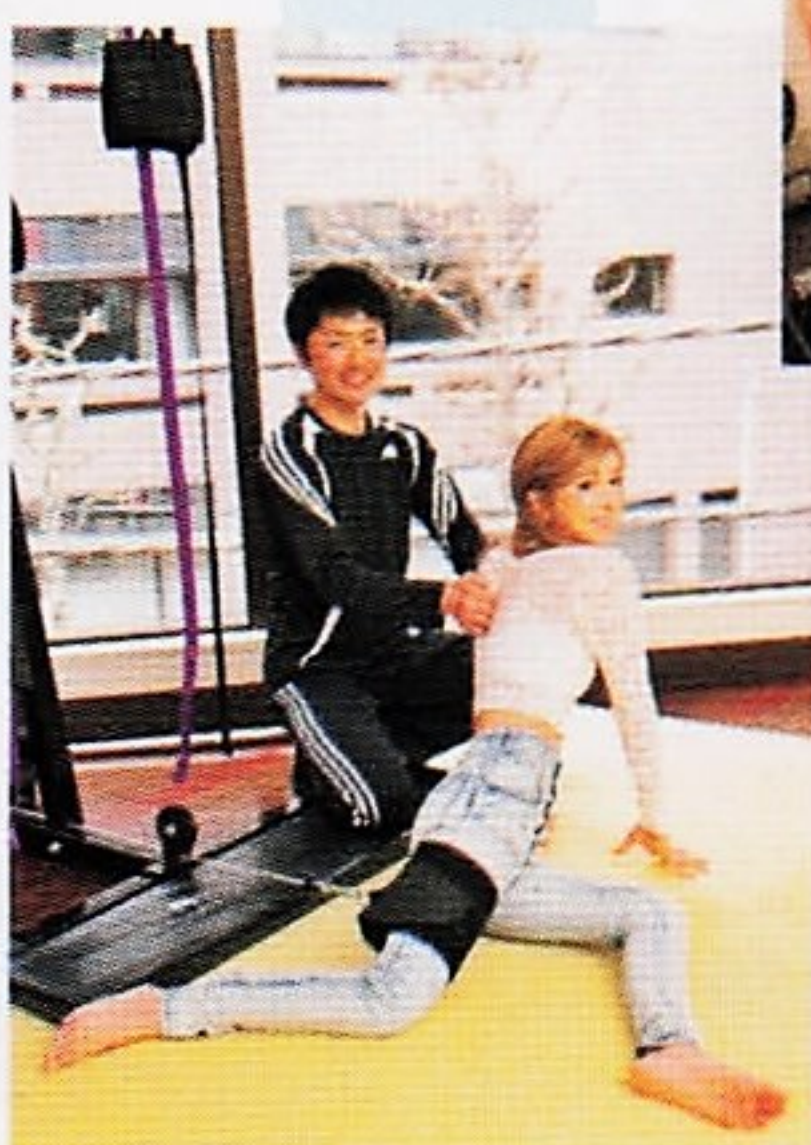
姿勢矯正プログラムがおすすめです！

「フィットネスでもストレッチでも整体でもない独特の動作で、コリ固まった背中や肩、お腹、脇腹まわりの筋肉などを柔らかく、しなやかにするためのトレーニング。専用のマシンを使った簡単な動作で、正しい身体の使い方（体幹や関節など）をトレーナーと一緒に確認していくことで、無理なく自然に姿勢が矯正されます」と菅野先生。レッスンは手ぶらで参加OK！ 汗をかかない程度の動きなので普段着での体験も可能です。

レッスン前後の姿勢

After 肩の筋肉をほぐして正しい位置に落ち着いたので、背筋も垂直に！ 頭の位置も高くなってきれいな立ち姿へ！

Before 肩が内に入ってしまっているため、頭が前に出がち💧 肩の影響で背中も丸く曲がり、残念な印象に💧

初回体験は姿勢の悩みをカウンセリング後、レッスン開始。マンツーマンなので心強い！

身体の固い人でも簡単にできる動きなので、気負わず気軽に体験できるのも魅力のひとつ★

マシンで肩まわりを動かした後、先生が肩甲骨をほぐします。指が奥まで入るのが健康な状態。

レッスンが終わって…

すごい肩コリなんだけど、肩甲骨がほぐれてラクになった！ これ続けたい〜♥

こんな方におすすめ！

❶猫背を直したい方
❷美しく洋服を着こなしたい方
❸ブライダルなどでエレガントな姿勢を手に入れたい方

ダナエ矯正プログラム マイスター菅野貴史先生

スポーツトレーナー専門の養成学校を卒業後、プロアスリートのトレーナーを6年、スポーツ整体院の院長を4年経験。2014年、当スタジオの「姿勢（猫背）矯正プログラム」を立ち上げ1万人以上を指導。

ダナエビューティスタジオ

☎03-3486-3135
東京都渋谷区渋谷2-2-1 木村ガーデンビル
姿勢（猫背）矯正プログラム40分¥3,240
http://www.danae.jp/

ゆらしてほぐす画期的な施術！ バリロミ

身体をゆらす振動で歪みを調整♪ 整体を極めた新メニューに注目！

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし 桜井莉菜

身体の悩みは整体で改善できるんです！

「猫背からくる背中の丸まりでポッコリお腹になる方、ヒールを履く方はお腹を出して立つ傾向が30代女性には多いですね。あと姿勢の悪さから首や顔が前に出る方も。女性にありがちな生理痛や便秘、頭痛、むくみ、冷え、肩コリや腰痛、ホルモンバランスの乱れなども実は姿勢の悪さが大きく関係しているんです」と小波津さん。骨格は歪みを矯正する整体を繰り返し受けることでリセットされ、身体もラクになっていくのだそう。

施術前後の姿勢

After 骨盤の歪みが調整され、両足の長さも揃ったので、垂直に立っています。施術前の安定感のなさとは雲泥の差！

Before 背中が固く張っていて腰を反らせているため、お腹が前に出ています。アキレス腱が固いのでふくらはぎもパンパン！

脚の施術前後

After 骨盤矯正後、左右のひざの位置が揃って長さが均等に。かかとの位置もぴったり合っています。

Before 骨盤の歪みで右足が長く、左足が外に開いていてガニ股気味💧 腰まわりの筋肉をほぐします。

施術が終わって…

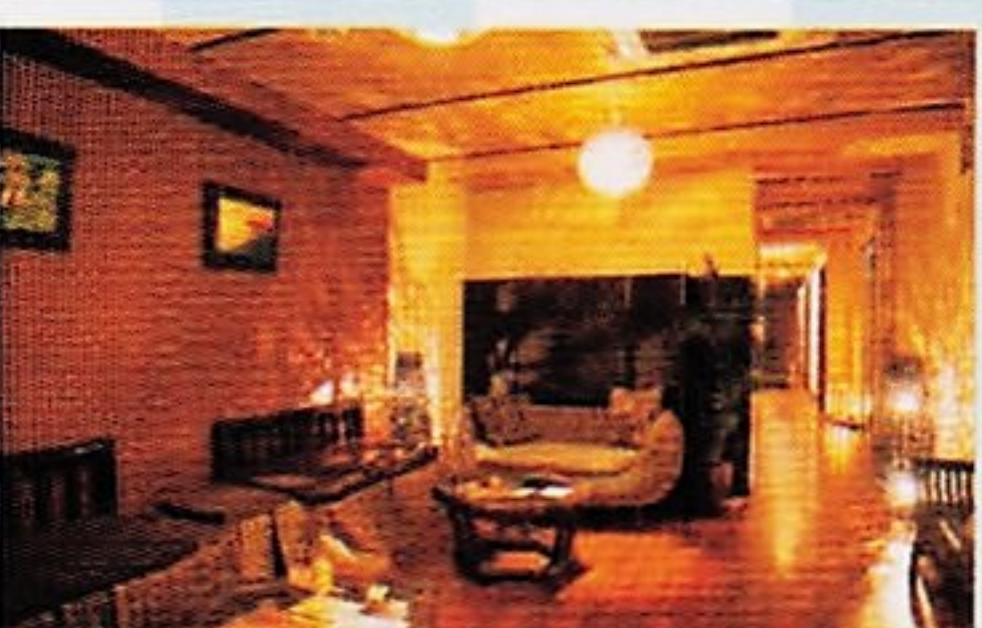
コリを感じない体質なんだけどお腹はすごく凝ってたみたい。小顔コルギにも興味ある♥

こんな方におすすめ！

❶肩コリや腰痛が辛い方
❷生理痛・便秘・頭痛・むくみ・冷えで悩んでいる方
❸ぽっこりお腹・ホルモンバランスの乱れを感じている方

小波津たかねさん

20歳の頃から整体の経験を積み、今年で6年目を迎える。最近では猫背に特化した施術を確立。女性ならではのカウンセリングや分析力で、身体の悩みを根本から改善する優しい施術が人気。

バリロミ

☎03-5925-8020
東京都新宿区新宿3-11-9 花菱ビル8F
本格整体（60分）¥8,640
http://balilomi.com/

他にもある！ お姉さんたちの行きつけスポット

広島・広島市 矢野ユウキさんの行きつけ♥

リラグゼーションサロン ピエロ

カウンセリングで悩みの原因を分析して、身体のバランスを調整♪ 改善点によっていろんなトリートメントやストレッチ、トレーニングを組み合わせてくれます。

リンパマッサージ、エステ、痩身サロン。
☎082-247-4448
広島県広島市中区本通1-20文ビル3F
美BODYバランスコンディショニング初回¥5,250 http://www.pierrot-7.com/

愛知・名古屋 鈴木きおみさんの行きつけ♥

グランドエステ Daria（ダリア）

東洋医学と西洋医学を組み合わせた施術で、長年の悩みだった腰痛が改善。骨盤矯正は今まででココが一番で、エステと組み合わせると相乗効果もあります♥

整骨院・エステ・鍼灸・ネイルが受けられるサロン。
☎052-331-6777
愛知県名古屋市中区富士見町11-1丸進ビル1F
骨盤矯正¥1,000〜
http://www.grandesthe-daria.com/

東京・新宿 若林奈緒さんの行きつけ♥

B・B・V ol'a（ビービーヴィ オラ）

肩〜背中の筋肉を鍛えると脂肪が燃焼されやすく、姿勢も良くなるそうなのでラットプルダウン（写真）を60回。ひざの角度を90度に下ろすスクワットを60回実践中。

新宿・渋谷の加圧スタジオ。新宿は女性専用。
☎03-5367-9321
東京都新宿区新宿4-2-16 サンエスビル2F・6F 体験料金¥5,400
http://www.bodybyvital.jp/ola/

美姿勢メンテ20

隙間の時間を利用して実践できるメンテ法をご紹介します！

お姉さんたちが姿勢について やっていること

1位 81人 人に見られていることを意識する

見られることで女性はキレイにもなるし、磨かれていく！ 人の視線を感じると背筋もピンとします！

MERIさん

視線を意識&視線を錯覚する！

身体がなまけられないようなボディラインが出る服を着て、人の視線を意識するのがやっぱり効果的！ さらに"常に見られている"と錯覚することで、良い姿勢をキープできます♥

私たちも意識してます！

姿勢や仕草で女性はどんな風にも見えてしまうのが怖いところ💧 沙世は立ち方、座り方、歩き方も常に意識してるよ♥

早川沙世

人の視線を気にすることはもちろん、テーブルに肘をつかないって決めてます。あとお尻と太ももに力を入れて動くとか！

LALAさん

2位 65人 椅子に深くまで腰掛けない！

○ ×

宮下美恵さん

姿勢の悪さが顕著に出るのが腰掛けたとき！ 揃え方ひとつで脚の長さも違って見える！

かかと&両ひざを揃えることを徹底！

浅く腰掛けて両ひざを揃えれば、自然に背筋も垂直になるよ!! 姿勢がいいと食べる量も少なくて済むし、脇腹にお肉もつきにくくなるしで一石二鳥♥

バレエを習ってる娘たちの姿勢がいいから、たまに注意されたりもする💧 食事の前に一緒に気をつけてるよ！

3位 54人 隙間の時間でストレッチ！

水野祐香さん

トイレに立ったときやエレベーターの中、信号待ちなどのちょっとした時間を利用して、実践している人が多かったよ♥

同じ姿勢を続けないでマメに伸ばす！

ライターという仕事柄、原稿書きで肩コリがエンドレス状態に…💧 長時間集中すると固まるので、腕を頻繁にストレッチ♪

肩まわしは歯みがきと同じ感覚で★ 回数は決めずに気が向いたタイミングで動かすようにしているよ♪

両手を上げてグーパー運動♥

加圧ジムで教えてもらったエクササイズ。まっすぐ立って両手をあげ、グーパーを繰り返す！ この20回×2セットを1日1回、デコルテがスッキリ♥

山田るり子さん

肩甲骨のコリをツボ押しで刺激！

まなかさん

ロフトで購入した肩甲骨のツボ押しは3,000円くらい！ 角度も変えられるし、ピンポイントで結構ガッツリ押せるのが好み♥

トレーニングチューブで腕まわし〜！

杉山佳那恵

携帯式のトレーニングチューブは通販で1,500円♪ 両腕が今、頭の上でマックスなので、もっと後ろまでまわせるように頑張ってます★

姿勢矯正ガードルで姿勢シャキン！

米本さやかさん

マネージャーからもらって半年くらい使ってる！ つけた瞬間に姿勢がラクになるからヤミツキ★ 友達にもすすめとる♥

クッションを腰に挟んでストレッチ

腰の下にクッションを置いて、息を吐きながら手脚を伸ばしきる！ 2年くらいやってるけど、これを始めて姿勢が良くなった♪ ベッドは柔らかいのでじゅうたんや床の上がおすすめ♥

壁を使った肩甲骨のストレッチ★

部屋の壁を使って寝る前にやる定番のストレッチ★ 片手を壁について前方に身体をひねると、肩甲骨にツーンと響いてイイ感じ♪ 左右同じように繰り返し！

太ももを上げて左右の腕を伸ばす

バレエを習っている長女のリセに教えてもらったポージング！ 右手で右足をつかんで後ろへぐーっと引っ張ると、肩や太ももが伸びて気持ちいいの♥ 左側も同じようにね♪

骨盤職人で凝った腰のツボをじんわり

床に置いて使いたい箇所にツボ押し玉を合わせるだけ♪ 私は真ん中から２番目が気持ちいい！ 巣鴨のクラモト整体療法院で6,300円ほど♥

片足バランス立ちで体の歪みCHECK

物心ついたときからクセでやってた片足立ちだけど、最近になってバランス感覚を保つエクササイズってことに気づいたの！ 5分間くらい楽勝でできちゃうよ♥

肩の上下運動で肩甲骨を動かす

息を吸いながら肩を上にぐっと上げて5秒キープ後、一気に力を抜いてストンと肩を落とすよ。これを5回くらい繰り返すだけでも結構スッキリする〜♥

腰のツボ押しで腰痛を撃退！

姿勢を気にし始めたら腰に負担がかかっていることが発覚!! 腰痛防止にロフトで2,000円くらいで購入★ ソファ脇に置いて、毎日圧を与えてる！

壁を使って肩甲骨を伸縮させる★

肩甲骨のつまりを感じたときにやるよ♪ 手を肩幅ほど開いて壁に手をつき、肩甲骨をぎゅっと締めるように肘を曲げて上半身を壁に近づけ、腕を伸ばします★

ハイウエストパンツ&ヒールで美姿勢♪

青木りえさん

ヒップラインがはっきり出るハイウエストパンツは姿勢意識にもいいし、腹八分を保てる😊 ヒールと合わせると、身が引き締まる♥

胸を広げて深呼吸腕のストレッチ♪

携帯をいじるとつい肩が前に入りがち💧 なので気づいたら胸を広げるストレッチ♪ 鼻から息を吸って、吐きながら伸ばすと効果UP！

深い呼吸をして腹筋を鍛える！

深い呼吸＝ドローウィングを繰り返すことで腹筋が鍛えられ、代謝UP効果も。これも加圧ジムで指導してもらったので1日2〜3回実践中★

ガードルで骨盤&背筋をキープ！

ヒップラインや後姿が気になって、楽天のスーパーセールで買った1,890円のガードル♪ 私はベージュ、祐香は黒とイロチで愛用★

今話題の美SELECTサロンサークル 再生美容研究会って何!?

全国の美容関連技術者が真の美容技術、美容成分、美容商品、雑貨に至るまで、プロの意見を出し合って、**本物の再生美容を追求するサークル型研究会！！**

美容関連技術者会員募集開始！

美SELECTサロンサークル再生美容研究会 会員募集案内

会目的

■全国の美容関連店舗経営者および技術者を会員とし、「再生美容」をコンセプトに様々な研究、営業、開発、開拓、プロデュースを実施する美容業界従事者が構成する組織

■美容業界の技術向上を目指すためのサービス・教育・講習の提供を実施

プロで創る2部構成

美容業界再生部門

美容業従事者として、技術者から品質・製造・物流への提案企画をし、美容業界を再生する美容業界再生部門

美容業界のプロ技術向上を目指し、物流改善・新商品プロデュース・店販率向上等、現状の問題点を改善し、美容業界に新たな流れを構築する部門

高品質の講習・イベント・勉強会実施

再生技術研究部門

美容の視点からお肌や毛髪を再生していく技術を構築する再生技術研究部門

心と身体の美容と健康を研究し、メーカーにとらわれずプロがセレクトする商品開拓・メーカー開拓・成分研究・ 商品開発・技術開発を遂行する部門

定員

■各地域 **人口の0.05%の会員割合**（定員になり次第募集を終了致します。）

■美容の様々な分野で情報収集、技術向上を目指す方

■長年の研究で作りたい商品のある方

■構築した技術を広く広めたい方

■成分を詳しく勉強したい方

美SELECTサロンサークル再生美容研究会にご入会をお勧めします!

美SELECT サロンサークル 再生美容研究会 特典

基礎からトレンドまで「学び」をセレクト

※ 講習・イベント・勉強会

■高品質な講習・イベント・勉強会を各地で実施【再生美容、パソコン、売上向上、商品基礎、人材育成、美容技術、医学、化粧品、著名人講演会 他】

■会実施の講習会・勉強会・イベント・セミナー受講を優先的にご案内。さらに入場講習料が半額

プロの目で選び、プロの声で作ります

※ 高品質の商品・材料

■会が推奨する高品質最新商品をお得に独占購入 一律5掛～7掛け（一部対象外商品有）

■美SELECT案内セレクト商品をお得に購入（5掛～7掛）

美容・経営・物販...すべてが「技」!!

※ 技術

■美容業界のプロ技術向上を目指し、現状の問題点を改善し美容業界に新たな流れを構築

■オリジナル技術の企画・ブランディング、新技術のご提案

■独自の店販技術に基づく貴店オリジナル販促品作成

■「売る」から「売れる」へ。美容技術、販売技術、集客技術など店舗で「売れる」技術のご提案

こだわりの想いを形にします

※ 製造

■商品開拓・メーカー開拓・成分研究・商品開発・技術開発により発案されたレシピを製品化

■商品プロデュース:企画・商品化・販売ルート構築

■材料プロデュース:研究・企画・メーカー製造委託

美SELECT

お店の形大切にします

※ 企画・プロデュース

■ご要望に応じ貴店のプロデュースを実施【商品・材料・技術・集客・営業】

■プレゼン広告システム:会より会員様に全国に売り出したい技術、特色、逸材、開発商品などのプレゼンテーション実施店を募集しスポットをあてメディア紹介斡旋

求められる「美容」!!プロから消費者直接案内

※ メディア

■メディアを巻き込んだ美容プロが作る一般向け雑誌の発刊・構成への参加

■会発刊雑誌への店舗紹介の無料掲載及び割引掲載。広告掲載内容のプロデュース料が無料

■会発刊の一般向け美容雑誌を無料送付（会員ランクにより1～36冊）。また卸価格購入、店舗販売可能

再生美容製品インフォメーション

今お使いの**美容液吸収率を最大限にアップ**させる、粉雪の様な**洗顔パウダー**発売決定！

付けるだけで**地まつげふさふさマスカラ**発売予定！

Special

姉Ageha 次号発表!! 誌面独占販売

入会お問合せ

0120-963-568（代表） 北海道支部・東北支部・北陸支部・信越支部・関東支部・東海支部・近畿支部・四国支部・中国支部・九州沖縄支部 共通

E-mail : info@bi-select.co.jp

美SELECTサロンサークル 再生美容研究会

美SELECT Tsukasa ltd.

本部 住所 〒山口県防府市戎町 2-4-37 bi-select Bld

OTHERMIX

春のトレンドセレクト

OTHERMIX YAHOO！ 検索

旬なアイテムから個性的なデザインなど、バラエティ豊かに取り揃えたファストファッションセレクトショップ。注目のハイファッションを日本で買えるのはここだけ！

QRからもチェック！

Shoes

ブーティーエナメルウェッジソール

パテントレザーでフォーマルなシューズにウェッジソールでカジュアルダウン！絶妙なバランスが◎。¥10,080（税込）

T-shirt

スカルビジューリボンスリーブカットソー

リボンスリーブがかわいい、スカルプリントのカットソー。裾はテールカットでデニムとの相性抜群！！ ¥3,065（税込）

Mini-one-piece

ビジュー付きホワイトワンピース

上品なホワイトパフスリーブのワンピース。大きなフラワーのレースにイエローのラインストーンがポイント♪ ¥6,151（税込）

ビジュードットシフォン袖ブラウス

袖以外が二重になっていて、シースルーなのにこれ一枚で着れちゃう、夏にオススメのアイテム。更に、小さなゴールドのビジューが可愛さを演出。¥7,179（税込）

One-piece

ネオンカラーフィッシュテールTシャツカットソー

カラフルな虎刺繍が印象的！裾はフィッシュテールで個性的なシルエット。ショーパンとのコーデがオススメ！ ¥6,151（税込）

チュールスカートキャミワンピ

チュールスカートのキャミワンピ。トップス次第で色んなコーデが楽しめます♪綿素材で着心地も◎。¥3,682（税込）

Skirt

スカル×花柄プリーツミニスカート

花柄の中にスカルが散りばめられた、フェミニンなプリーツミニスカートです。飾りベルトもおしゃれのアクセントに♪ ¥14,193（税込）

BACK

OTHER MIX 人気商品★

ハイウエストデニムショートパンツ

ハイウエストで足長効果抜群のデニムショートパンツです！ロールアップされた裾もキュート！ ¥3,065（税込）

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2014 April 発行

新緑香る気持ちのいい季節♥ 初夏にぴったりなネイルに衣替え♪　変身したら盛り写メテクニックでとっておきの自分をみんなに配信★　イイネの数より素敵だよって言われたいから夏までに直前施術&おうちで美を磨きます✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki , Kanae Sugiyama

CONTENTS

（さやか）オーガンジーレースタンク¥5,292、タイトスカート¥6,156／ともにDelyle NOIR渋谷109店（かなえ）レースタンクトップ¥4,860／GROWZE　チュールスカート¥4,320／JURIANO JURRIE

アラサーのお悩みはTokyo Nadeshikoにおまかせ♥

Part.01
盛れぬなら
盛って見せよう
アヒルの子♡

Nadeshiko相談室♥

第5回

脱・ベルサイユ 米さやオトナ化計画♥

ずっと貫いてきた自分のキャラがふとゆらぐ瞬間…、それが三十路ブルー
「このままでいいの？」と迷ったときこそ新しい自分を見つけるチャンス✧
今回は色気を求める米さやちゃんの、メス的ビフォーアフターをご覧あれ♥

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Hironeko-A

お悩み
もうすぐ三十路
年相応の
色気がほしい！

MERI様の
出番です♥

米本さやかさん
Profile
1984年8月25日生まれ／O型／大阪府出身。仕事はアパレルの総合企画でデザインから買いつけまで幅広く担当。特技は家事、好物は肉。

Nadeshiko相談室とは？
アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♥　共感度120%のぶっ込みトークとアイデアで、アラサーのお悩みをゼロに✧

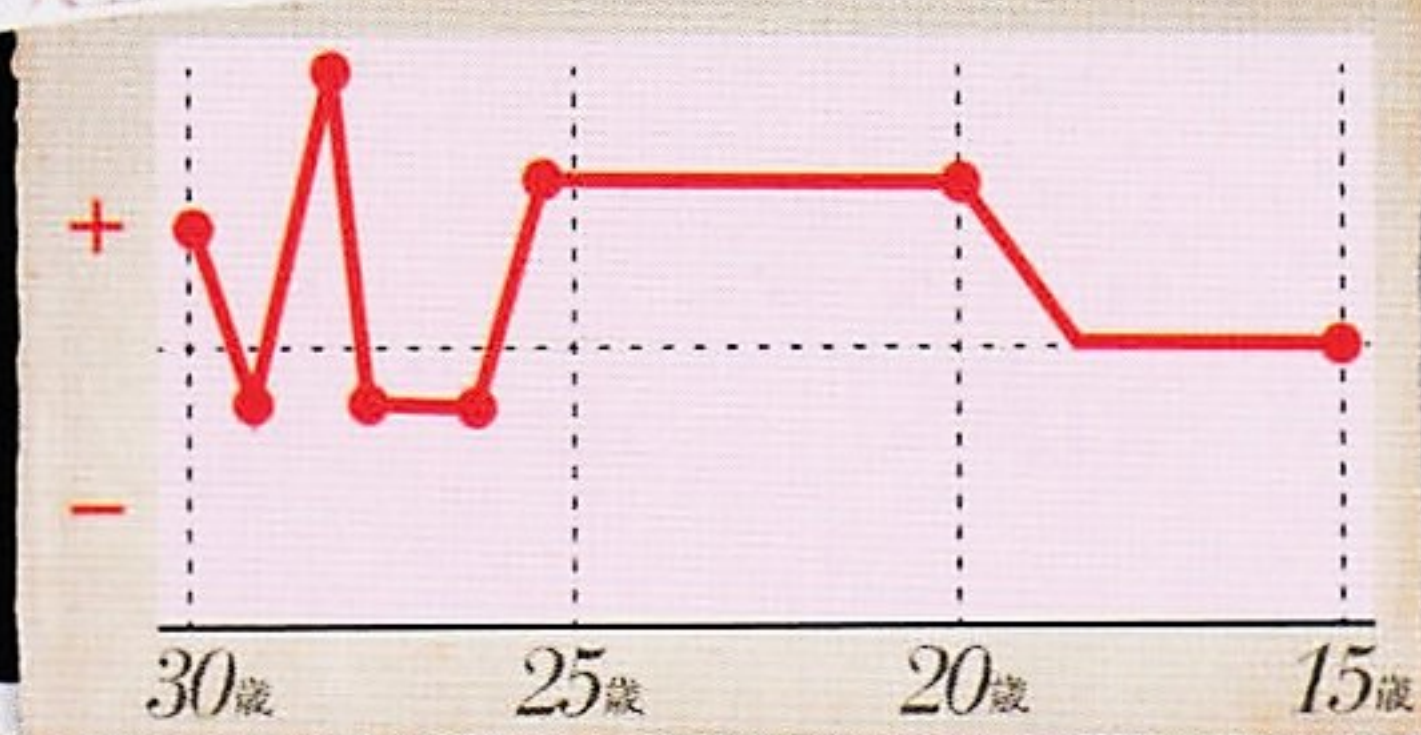
主婦＆
Tokyo Nadeshiko
ブロガー
（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

ライター＆
Tokyo Nadeshikoブロガー
（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

アパレルプロデューサー
（29歳／大阪府）
独身・子供なし
米本さやかさん

米本さやかさんの人生年表♥

- **15歳 受験ストレスで10kg増量** その後プールで10kg減。おしゃれに目覚める。
- **18歳 ドーリー系のキャラに位置づけられる** 同じ時期にJJの読モにスカウトされる★
- **20歳 男の影響でコンサバ→ギャル系に** イベサーの学生とつき合い人生初の金髪に✧
- **23歳 AYUショートにするが失敗** AYUにはなれんかった。今思えば森ガール風。
- **29歳 失恋を期に大人系へのシフトを図る** 姫部屋も卒業！　もっと大人系になりたい♥

人生グラフ♥
+
−
30歳　25歳　20歳　15歳

ヘアメイクや服でも色気は作れる！（祐香）

米さや（以下、米） 正直色気なんて、自分とは無縁だと思ってたんですけど、やればできるんだって感動しました。もう気分がぜんっぜん違いますもん！

祐香（以下、祐） そのカッコなら周りの男が勝手にイイ女扱いしてくれるから、自然にエロくなっていくと思うよ♥

MERI（以下、M） 周りの影響や意識で変わるからね。だって、ずっと色気ないキャラで生きてきたのに最近色気が出てきた人もいるし。ね、祐香

米 確かに！　カジュアルなイメージだったのに、ひさしぶりに会ったらなんかエロい♥

M 祐香は前髪がないほうがエロスだよ。あと年齢とともに色気が出てくるタイプだと思う。

祐 本当に～？（笑）。

M 女ってある程度年齢がいくと貫禄が出てくるじゃん？　それと大人の色気がちょっぴりコラボレーションするといい感じのお姉さんになれるのかも✧

週に1度はメスの日を作るべき★（MERI）

米 そのイイ女感が出せなくて…　常に笑顔的な甘キャラで生きてきたから急に変えるのも微妙かな～って。

祐 一気にじゃなくて、少しずつ試してみるのはどう？

M 私の場合、週に何日かセクシー日っていうのを決めて、それっぽく動いてるんだよね。

祐 私も週1～3日はメスって感じの格好をする日を作ってるよ。じゃないと女を忘れるし、体もモタついてくるしね

M 2人そろってどハデな日もあったよね～。渋谷で道行く人に「すげぇな、あの2人」って言われたり（笑）。

米 渋谷で目立つって相当！

祐 2～3年前の夏が一番激しかった。イケイケだったね。

M 今もイケイケですよ♥

祐 気持ちじゃ負けてない！

米 私も気持ちは年々強くなってるかも！　だけど時々、スーパーの風景になじんでる自分の姿に気づいてゾッとする…

M ふと鏡にすっぴんの自分が映り込んだときのカオス!!

祐 取材のあとの疲れきった顔でマルキューを歩いてる私とかね…仕事とはいえツラいもん

M だからこそメス日をあえて作るってやつですよ！

祐 ボディラインのシェイプにも若見せにもいいしね。

米 ていうか私ももうすぐ30歳なんですけど、「最近周りのコの「年相応に見せたい」って考えがよくわからなくて…

M 何それ。ガチで「34歳ですか？」って言われて本当にうれしいのか？　って話だよね。

祐 うれしくない。理想はマイナス5歳くらいだよね。

米 私の場合、いい意味じゃなくて悪い意味の年齢不詳とも言われがちなのも悩みで…

M まぁ、キャラクターがね。

米 そう、不思議系だから。若見せとは別に、年相応の魅力もあった方がいいもんですか？

M 確かに。30歳過ぎたら色っぽいキャラクターも持ってた方が楽だよ。周りに年下が増えてくると、どうしても姉さんって言われるから

米 私の周りも年下ばっか!!

M それですっぴんでボーッとしてると即おばさんカテゴリー行き。だけどちょっと毒のあるお姉さんって感じだと、若いコも格上に扱ってくれるワケ。そういう自己演出が大事だよね。

米 次の課題が見えてきた！　姉さんたちみたいなエロスな女を目指して頑張ります♥

祐 男ができたら教えてね

辛口♥

悩ましげな視線でオトす
魅惑のパープル・アイ♥

中辛♥

身体はヒトでも魂は女豹！
攻めのエロスでラブハント

オールウィッグ マーメイドカールロング A-558 TMB ¥9,504／PRISILA

After
カラコンはジーニーの金狼★　ハーフっぽい骨格に近づくように、シェーディングはしっかりと！　眉も思いきり太く描くのがコツ😊

クールなパンツスタイルはデコルテ露出でメスモード！

メイクのポイント★

太眉で顔の彫りを濃く見せる
眉を上下に描き足して、太めの平行困り眉に✧　目と眉の距離が近づくので、ハーフっぽい彫りと目力を生み出せます♥

ヌーディーカラーで瞳の吸引力UP
ゴールドブラウンのシャドーで目の上下を囲んで奥行きを強化★　目尻ラインは一度タレさせてからシュッとハネ上げ！

上つけまのカスタムで目尻を濃く
上はヴァニラバースデイNo.1＋ダイヤモンドラッシュ シークレットeyeの目頭側の毛。下はドーリーウインクNo.5😊

チークとリップはオレンジ系
チークはナナメに入れてシャープな印象に♥　リップは上側を少しオーバーに塗り、厚みのあるセクシーなくちびるに😊

ツイードライクコンビネゾン¥8,510、メッシュパンプス¥9,990／ともにリゼクシー渋谷109店

骨格を強調して強めな印象に仕上げたハーフ系オトナギャルメイク★　オールインワンで胸元をアピりつつ男に媚びないエロスを放出！

After
白浮きして見えないように肌色を1トーン暗く★　シャドーがピンク系なので、ラインをしっかり引いてねぼけた印象を引き締め！　顔がトガって見えないよう、陰影は軽めに✧

身体の線と恋する想いは透かして遊ぶのがオ・ト・ナ

メイクのポイント★

眉は元の形を生かしてふわっと
くっきり引き過ぎると顔の印象が強くなるので、自毛をなぞるイメージで😊　シェーディングとノーズは薄めに入れる♪

シャドーは淡いピンクパープル
ふわっとぼかしてエロ目♥　上つけまはバリューパックNo.3、下はダイヤモンドラッシュハニーeyeを半分切って目尻に✧

目尻のラインは黒で締める
ラインはブラウンのリキッドで目に沿って細くしっかりと。目尻だけ黒リキッドをちょい足しして目の印象を強めます★

ピンクのフェイスカラーでオトナ甘く
チークとリップはピンク系を選んでほんのり血色良く見せる♪　テカり過ぎると今っぽくないから、グロスは軽めに♥

シフォンドッキングワンピース¥6,490、メッシュパンプス¥9,990／ともにリゼクシー渋谷109店

甘くなりがちなピンクメイクも、ダーク系のヘアカラーと合わせれば大人フェミニンな顔に♥　ゆるピタなワンピで女っぷりもUP✧

お悩み相談①

オトナな自分の顔を発掘したい！

姫キャラを抜けだせなくて、子供っぽく見られがち💧　いい加減オトナの女になりたい!!

Before
ビッグサイズのカラコンとピンクのチーク、ヌーディーリップがど定番♥　だけど周りからは「生気がない」とか「目が死んでる」と言われとった…💧

ナデシコがプロデュース★

ツインテールとリボンとフリルがめっちゃ好き♥

ベルサイユに花開いた白バラのプリンセス♥

今日の私服★

白ワンピはダズリンで7,000円くらいで、パンプスはジェリーガールで5,100円♥　大きめサイズのおリボンはOPAで1,200円😊

米さやさん、いかがですか？

「誰やコレ!?」と絶叫するほどの変貌ぶりにびっくり！　ヘアメだけでこんなに変わるんやって感動しました✧　この顔の完コピ目指します♥

司会の盛れ太がお送りします★

Nadeshiko Presents★

盛れるかな？

30代になるとうしろ姿がたるみ始めて大ピンチ！　ナデシコさん、ケツ上げエクサの出番ですよ✧

顔もお尻もたるませないのが30代のレディのたしなみ♥

ブルガリアスクワットでバックスタイルをピリッと
うしろにのばした片脚を台かイスに乗せた状態で、片脚スクワット！　片足20回ずつやるだけでお尻のラインが上がるよ★

マニッシュコンビネゾン¥7,980、メッシュパンプス¥9,990／ともにリゼクシー渋谷109店　トップス／編集部私物

日
やり過ぎなくらいメスを意識して過ごしてみる
セクシーな服でばっちりキメて自分がメスだという自覚を持つ★　友達に「どこ行くの？」ってツッ込まれても気にしない！　逆にそーゆーキャラだと周りにすり込んで、イイ女になりきるべき♥

月
髪をかきあげるクセをつける
ナナメ下を向いて、見せたい方の顔を相手に向けながら♥　目線は男の顔からそらさないで✧

火
何気に首筋を見せてみる
耳にかけたり結んだり流したり、無造作に髪を触るだけ★　首筋をチラっと見せる小技が重要😊

水
リップをぷるっと厚く盛ってみる
たっぷりグロスでツヤとボリュームを強調✧　おちょぼ口で物を食べてキスを妄想させる♥

木
大笑いをやめて意味深に微笑んでみる
落としたい男と会うときほど大笑いは禁物。意味深なほほ笑みと視線で陰のある女を演じる★

金
クロスの法則を活用してみる
手足をクロスさせる仕草で色っぽさUP♥　右側の物は左手、左側の物は右手で取るのも◎✧

土
勝負下着姿で全身をチェックしてみる
セクシーな下着が似合う女でいるための作業♥　己の体を厳しく見ることでメス力も向上！

募集♥

あなたもNadeshiko相談室で新しい自分を見つけませんか？

Nadeshiko相談室では一般の読者の方からのお悩み相談にも乗っちゃいます♥　巻末の読者モデル応募シートの項目をご記入の上、写真を貼って「Nadeshiko相談室に参加希望」と書いて編集部までご送付ください★　たくさんのご応募お待ちしてます♥

今月の格言♥

女の格は色気でキマるメス力高めて脱おばさん！

お悩み相談②

年相応の色気が欲しい！

30歳目前なのに色気ゼロってヤバ過ぎ!!　行動で女っぽく見せるコツを教えてもらいたい💧

バラよりも気高く！

な、なるほど…

もっと動物的に！

「エロスは1日にしてならず✧」とはナデシコさんのありがた～いお言葉♥　メス度を高める1週間プログラムを実践して、Let'sフェロモニスタ★

勝負下着で挑むより、勝負施術で挑んだ方が勝率30%UP!?

Part.02
あきらめたらそこで気合い終了ですよ★

勝負日直前 お助け施術♥

いつでも完璧でいられるわけじゃないし勝負の日はある日突然やって来るもの。でも諦めるのはまだ早い、直前でもできることは意外とあるんです。顔・体・体型、3つのジャンルでスキだらけの顔とボディをレスキュー♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Midori Sasaki

事前に分かってたら準備できるのに、**突然やってくる〝勝負日〟**💧
駆け込みでどうにかしたい**お姉さんたちの願望**とは…？

年々バストがヤセてきたみたいで、デコルテの開いた服を着るとボリューム不足で貧相💧ここぞという日は女らしい胸元の開いた服を堂々と着こなしたい✧
ダンサー（25歳／東京都）独身・子供なし **RIRIさん**

産後エクササイズと育児で体重は元に戻ってきたけど、たぷたぷしたお腹の肉だけが取れなくて…。今年も水着が着られるように皮下脂肪を何とかしたい★
歯科医療事務（30歳／東京都）既婚・息子1人 **古橋綾香さん**

昔の友達と久々に会ったとき「老けたな」とは絶対思われたくない!! 結婚式や同窓会の前に小ジワや顔のたるみをケアできる方法があったらいいのに…。
ライター&TokyoNadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし **水野祐香さん**

デートは男ウケのいいノースリーブのワンピで行きたいけど、ワキの黒ずみが気になって…。コンシーラーで隠せるものでもないしどうにかならないかな？
レーサー（27歳／東京都）独身・子供なし **神子島みかさん**

それほど汗っかきなほうじゃないけどワキ汗だけは別。汗染みを恐れるあまり勝負服もモノトーンに偏りがち…。春なのにパステルカラーが着られない💧
銀座某店勤務（26歳／東京都）バツイチ独身・子供なし **神咲愛理奈さん**

直前でも効果のある施術を**顔悩み・体悩み・体型悩み**に分けてご紹介♪
直前だからってあきらめなくても、いいんです♥

顔悩み

下を向くだけでたるむ二重あごをどうにかしたい💧首から頬をリフトアップ切望！
六本木ベルラ勤務（34歳／東京都）独身・子供なし **LALAさん**

たるみに効果的な直前施術

リフトテクプラス

STEP.1 カウンセリング
気になる部位を相談。レーザーを当てる範囲を決めるよ😊 私の場合は頬から下と首全体に♥

STEP.2 麻酔
頬から首全体にかけて麻酔クリームを塗って15分。プラス15分待てば痛さがさらに軽減😊

STEP.3 照射
0.1秒の細かいショットを繰り返しながら照射範囲を3往復。ちょっと痛いけどそこはガマン😿

Before
フェイスラインがもたついてるし、たるんだ顔の肉が下にたまった感じで二重あごに…💧

After
目で見てわかるほど顔周りがキュッと引き締まったし、首のシワも目立たなくなったよ✧

金額	時間	ダウンタイム
¥31,968~	約1時間	なし

今回お世話になった先生
真皮層に働きかけてコラーゲンを増やす作用と、熱で肌を引き締める作用の2階建てになっているのがポイント。引き締め効果は2カ月、コラーゲン生成効果は4カ月持続♪
工藤さやか先生

わかばクリニック
東京都港区六本木7-15-10
クローバービル6F
☎0120-118-277
http://wakabamc.com/

ほかにもまだある!! 直前にできるお悩み施術

ほうれい線には、胸に…
ヒアルロン酸の少量注入

凹みやシワを今すぐどうにかするならヒアルロン酸。大量注入にしなければ失敗もないので直前施術にはうってつけ。印象を左右する眉間のシワにも最適♥

金額
¥11,340~
時間
約1時間
ダウンタイム
稀に内出血が出ることも

毛穴の開きには…
ウルティマアエストラ

皮膚深部にまで届く熱の作用で、肌全体のたるみを引き締め毛穴の開きもキュッと改善。肌もつるつるスベスベに♪ ほんのり暖かい程度で赤味も出ないよ♥

金額
¥41,040~
時間
約30分
ダウンタイム
なし

同じくたるみの悩みを2週間前に解決するなら…
ボトックス

2週間前に施術を受けるならたるみ、小ジワ、毛穴の開きに効果的なマイクロボトックスが効果的★顔全体の老けた印象をなくしリフトアップや美肌効果をGET♪ 術後約1週間で状態も落ち着くから2週間あれば完璧な状態で挑める♥

たるんでハリがなく肌質もザラッとしてたのが目元にハリが戻って肌質も改善★ フェイスラインもシャープに♥

金額
¥48,600~
時間
約1時間
ダウンタイム
赤い点々が3~7日（メイクOK）

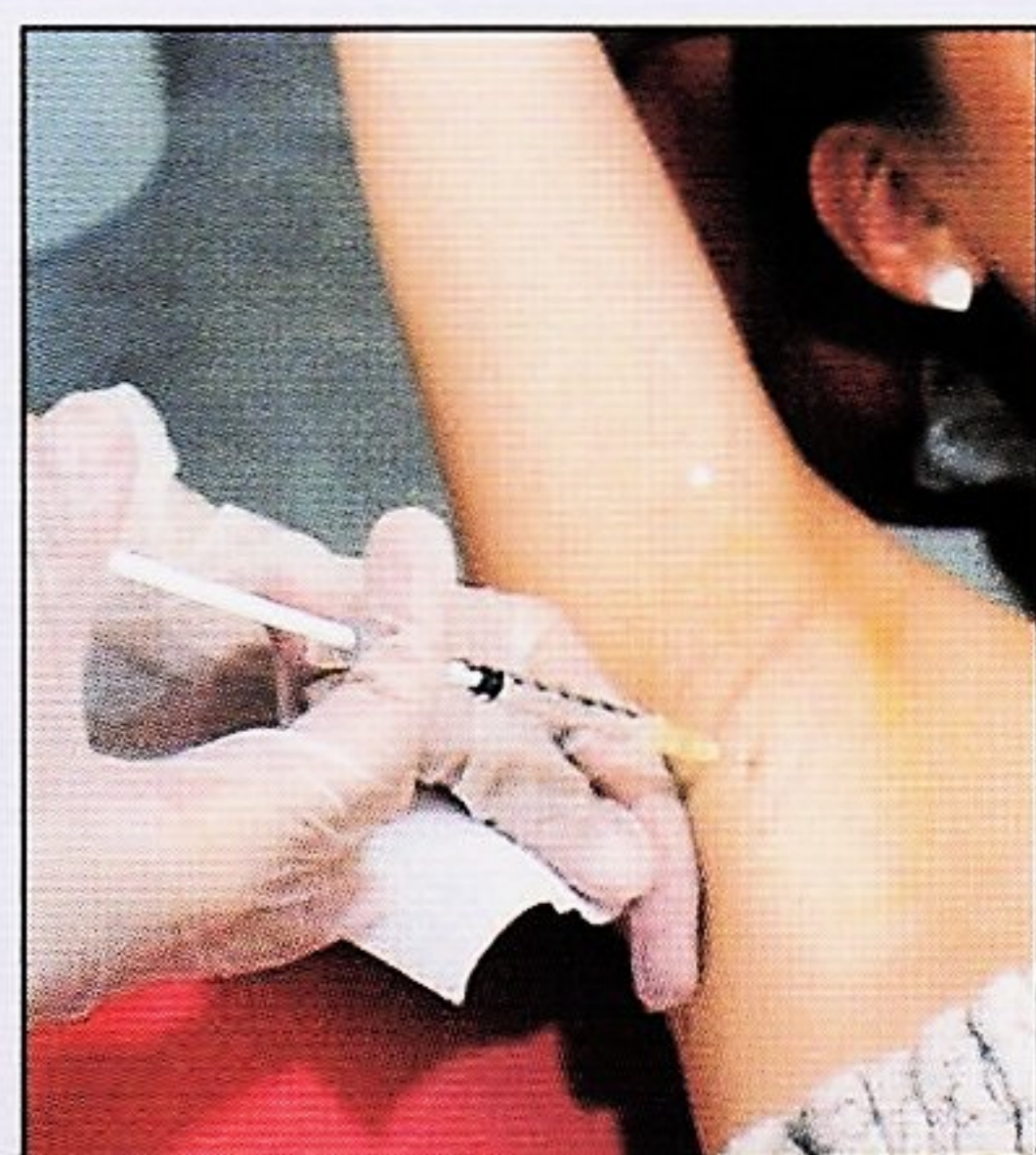
ほかにもまだある!!
直前にできるお悩み施術

バストアップには、胸に…
ヒアルロン酸注入
ボリュームの足りない貧乳をヒアルロン酸でサイズアップ 顔用のヒアルロン酸より粒子が大きいタイプなので、吸収速度も遅く持続期間は約2〜3年♥

金額
¥108,000~
時間
約30分
ダウンタイム
ほとんどなし

やつれや疲れをとるなら…
メガビタミンC点滴
大切な勝負日に疲れ果てていたら元も子もナシ お疲れには疲労回復に即効性のあるメガビタミンC点滴を★ 肌の保湿力もアップして見た目も元気も復活♥

金額
¥19,440~
時間
約30分~1時間
ダウンタイム
なし

ワキ汗の悩みなら2週間前に…
ボトックス
顔のシワやたるみを改善するボトックスだけどワキ汗を抑える効果も絶大 勝負日の2週間前に注入するとちょうどそのころ出なくなるよ♪ 持続期間は約4〜6カ月★ 春に注入すれば夏まで汗の心配もなくなります♥

ボトックス注射するだけで汗腺の活動を抑えて、汗の量を少なくしてくれるよ。腫れや痛みもほとんどなし♥

金額
¥108,000~
時間
約30分
ダウンタイム
なし

ワキのくすみに効果的な直前施術
Qスイッチヤグレーザー メドライトC6

STEP.1 カウンセリング
新陳代謝を促しながら、施術直後から肌がパッと明るくなるメドライトをすることに

STEP.2 照射
ポンポンとリズミカルにレーザーを照射★ パチパチッとした刺激はあるけど痛くないよ♥

STEP.3 炎症止め塗布
レーザーの照射は約5分とあっという間♪ 術後に炎症止めのクリームを塗ったら終わりだよ♥

Before
シワというか肉の溝に沿って色素沈着がくっきり…。色が白いからくすみがより目立つ

After
全体的に明るくなった気がする♪ ワキや肘のくすみにも効果があるから夏前も来るつもり

金額	時間	ダウンタイム
¥43,200~	(両ワキ)約10分	なし

体悩み

シワに沿った色素沈着とワキのくすみ ノースリーブを着るのがこわいんです…。

イベントコンパニオン(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

今回お世話になった先生

メラニンによるシミとは違い、擦れによる色素沈着は消え難いのが難点。完全に消すには根気が要りますが、トーンアップさせて黒ずみを目立たなくすることは直前でも可能!!

相澤宏光先生

シロノクリニック
東京都渋谷区広尾1-1-40
恵比寿プライムスクエアプラザ2F
0120-11-4422
http://www.shirono.net/

ほかにもまだある!!
直前にできるお悩み施術

ししゃも脚には…ふくらはぎに
ボトックス注入
ダイエットでは改善しにくい筋肉太りにはボトックスを♪ 徐々に作用するから翌日劇的にほっそりというわけにはいかないけど日々確実に美脚になっていくよ

金額
¥105,840~
時間
約10分
ダウンタイム
なし

食事制限なく減量するには…
メディカルダイエット
食習慣を変えられない! そんなときはメディカルダイエット。医師の管理の元、食欲抑制剤、脂肪吸収抑制剤、糖質吸収抑制剤など処方薬で効率的に痩身。

金額
¥2,160~
時間
処方薬により異なります
ダウンタイム
なし

体の内側から痩せるなら2週間前から…
Re-program
4種のサプリメントを夜または朝&昼の食事と置き換えたり、食事の合間に飲むことで摂取カロリーを抑えながら、腸内環境と代謝を改善★ 無理なく14日間で美しくスリムに♥

①番サプリ
満腹中枢をリセットしてくれる絶食時の代替食 抹茶味。

②番サプリ
善玉乳酸菌の増殖を助けて腸内環境を再プログラム♥

③番サプリ
血流を促進し基礎代謝UP♪ 痩せやすい身体へ★

④番サプリ
ストレスによる過剰なエネルギー摂取をストップ

目的に合わせてダイエット♪ 姉世代なら体調を整えながら美しく痩せられるビューティーダイエットがおすすめ★

金額
¥34,560~

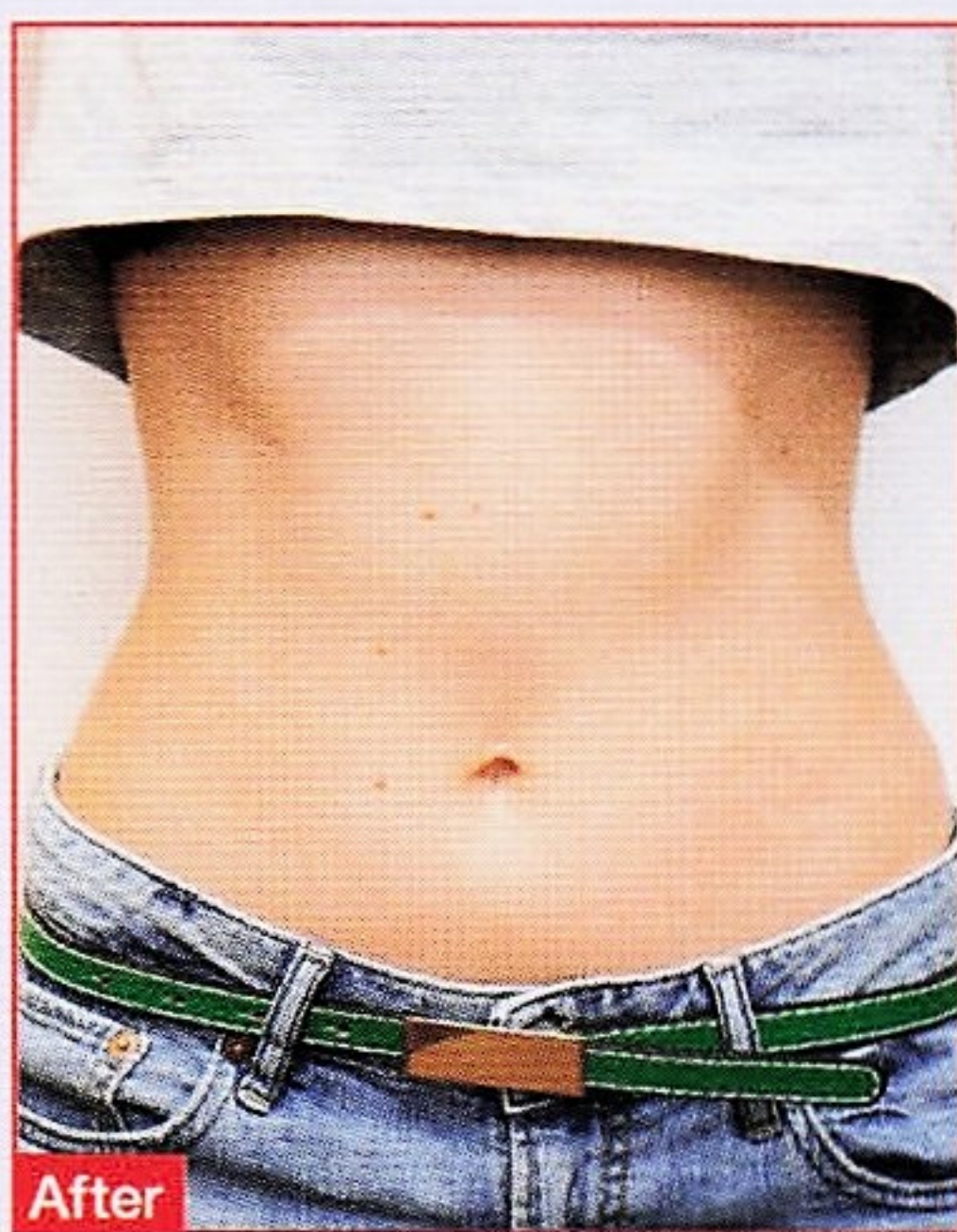
[内訳]
❶番サプリ×2箱(14包×2)
❷番サプリ×1箱(28包)
❸番サプリ×1箱(28包)
❹番サプリ×2箱(14包×2)

ぷよぷよお腹に効果的な直前施術
エクセル

STEP.1 機器を固定し照射
お腹にダイオードレーザーを照射 中性脂肪が脂肪酸とグリセロールに分解されるよ

STEP.2 バキューム
細胞の外へと放出された脂肪酸とグリセロールを、バキュームでリンパへと流して排出します★

STEP.3 引き締め
皮膚組織内で熱を発生させて引き締めるマルチポーラーRF(ラジオ波)を当てて施術終了♪

Before
くびれのない腹肉がコンプレックス 今年こそ悩殺くびれBODYを手に入れたいんです…。

After
お腹の上が2cm、ウエストが1.5cm、下っ腹が0.5cmサイズダウン ぶに感が減ったよ♥

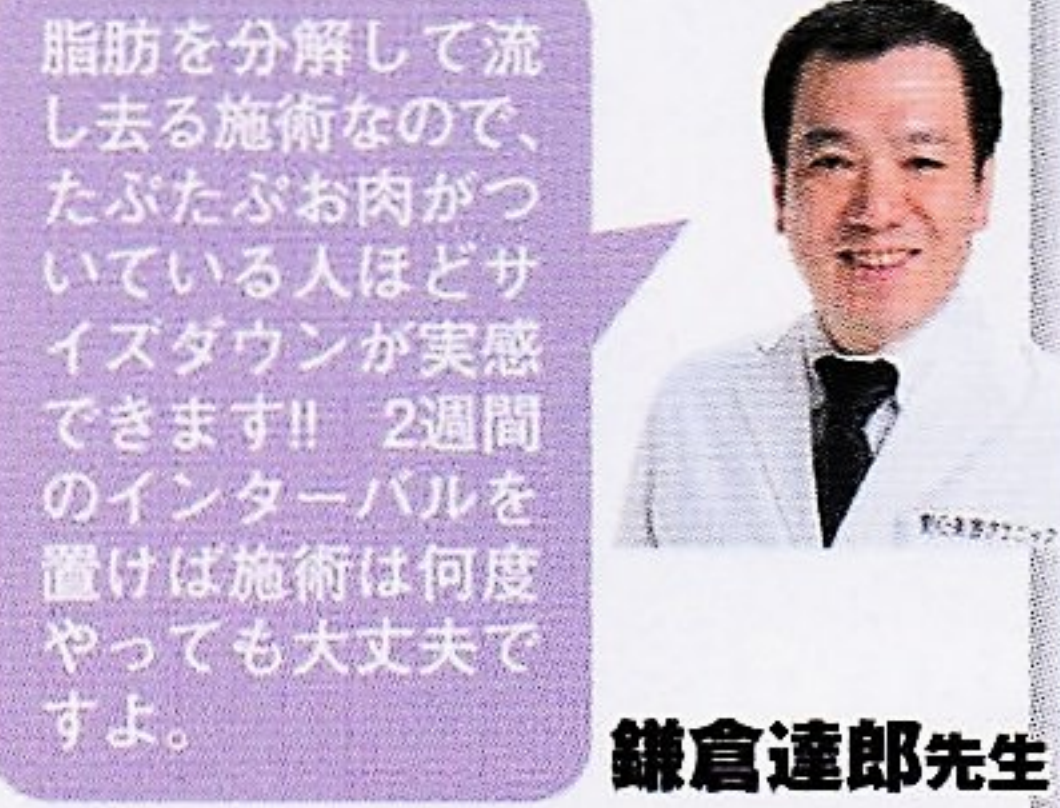
金額	時間	ダウンタイム
¥108,000~	約1時間	なし

体型悩み

ピッタリした服を着るときに気になるプニッとした腹肉…取れるものなら取り外したい

主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

今回お世話になった先生

脂肪を分解して流し去る施術なので、たぷたぷお肉がついている人ほどサイズダウンが実感できます!! 2週間のインターバルを置けば施術は何度やっても大丈夫ですよ。

鎌倉達郎先生

聖心美容クリニック
東京都港区六本木6-6-9
ピラミデ2F
0120-225-347
http://www.biyougeka.com/

あいかわらずキレイだね♥って思われたい!!!

TOKYO NADESHIKOがレクチャー♪

Part.03
ネットでも女でいたいから♥

SNS&ブログの写メテク14

Twitterに Facebook、ブログなど友達や新しい人との交流の場所がSNS♪　自分をもっと輝かせるための写メテクを人気ブロガーのMERI＆水野祐香がレクチャー

PHOTO_Masahiko Nakatsu
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

Part.1 基本の“キ”

ちょっとのひとてまで写メの写りが劇的に変わる　どんな場所でもキレイになれる4つのテクで、今日イチのかわいいを手に入れて♥

1 とにかく光を探して移動！

暗くて見えづらい残念写メを撮っても意味がない　太陽光でも、室内の電気でも、ホタルのように光を求めて移動するのがマスト☆

光を顔に当てるとシワやシミが消えて若返りしちゃう

2 どこにでもある白カベをレフ板代わりに！

イマイチ光がよくなかったら白カベの前に立ってパシャリ✧ レフ板（白やシルバーの板で撮影の時に使うアイテム）みたいに、顔がパッと明るくなってナチュラルな雰囲気に♥

before / after

同じ部屋でここまで変化　影も消えてお肌も美しく✧

3 小顔になりたいならナナメ45度上から

顔を細く、デカ目に見せる基本姿勢がコレ♪　上目づかいみたいな表情になるからかわいい雰囲気に撮れるよ　腕をしっかりのばして撮ると腕も細くなるからチャレンジして！

45°

上半身やツーショット写メを撮る時にもヘビロテ　フェイスラインがシャープになる✧

4 どうしても暗い　そんな時は黒い場所をタッチ！

暗い店内やフラッシュがNGな場所での撮影は画面の中で１番暗い所を押してみて♪　その場所に合わせてスマホが勝手に明るさを調整してくれるからこんなに明るくチェンジ！

before / after

Part.2 アップ自撮り

自撮りは「キレイだね♥」の言葉をもらえる絶好のチャンス　撮り方にこだわるコトで、人と差がつくテクを伝授！

5 水野祐香さんは小道具で遊ぶ

POPなスイーツやパッケージのかわいいコスメがオススメだよ

item

6 MERIさんは髪をかぶせてフェロモン放出♥

あえて下からのカメラアングルで見下した表情がエロくなる秘訣♥

Part.3 −5歳の美肌アプリで盛る✧

アンチエイジング効果の高い無料アプリで顔面アップデート　整形級に美しくなれる♥

7 私たちの大敵シワ・シミ・くすみバイバイ！

どんどん進化する美肌アプリ♥　MERI＆水野祐香はリアルな現実とネットの世界がかけ離れないように加工することを意識してます！

my favorite app

Beauty Plus
料金：無料　iPhone、iPad、Android対応

自分撮りをクリックして写真を選ぶと肌・フェイスライン・デカ目に自動修正♪　修正を５段階から選べる　祐香は１〜３が好き♥

before / after

my favorite app

Qpik
料金：無料　iPhone、iPad、iPod touch対応

画像加工、コラージュ、カメラ撮影可能。MERIは編集から美容をクリックしただけ♪　美白と肌をなめらかにする機能で若返りできる

before / after

my favorite app

姉agehaモデルオススメ
美肌アプリはコレ♥

Wonder camera
カメラを起動すると画面に映った自分がすでにキレイでアガるよ♥
桜井莉菜

more Beaute
肌がめっちゃキレイになるから１番好き♥　美意識も高まるぅ〜✧
杉山佳那恵

Part.4
デジカメを投入してオシャレ度倍増✧

写メもいいけれどディテールをキチンと出すならデジカメが1番♪

水野祐香さん愛用の一眼デジカメはオリンパスPEN E-P2だよ♥

8 ふんわり♥ やさしく♥ キュート女子は逆光✧

太陽光をバックに撮るとふわっとした雰囲気に✧ 木漏れ日のようなやさしい写真は美肌にもなるし、とびきりキュート♥

普通だと残念♪

ビミョー?

SNAP!!!

顔がかわいく撮れなそうだったら、サングラスや視線を外して撮るとかっこよさ倍増✧

SO GOOD!!

10 脚を長く! スタイルよく!! 下からあおって激写しよう♪

毎日のコーディネートをSNSにUPしたいなら、下からあおって全身写真を撮るのがベター 顔映りを気にして上から撮るとスタイルが悪く見えちゃうから注意しましょう!

9 ポーズはいろいろ バリエーションを作って✧

まるでファッション雑誌のようにポーズのバリエーションを作ると楽しい♪ ファッションに合わせてポーズを変えれば、もっともっとコーディネートがオシャレに見えるぞ

Part.5
背景や人物を隠ペイ!!

自分の映りはいいけれど…って時はアプリを使ってオシャレに♥

12 汚い背景はデコって消す

気がつかなかったけど部屋が散らかってた!など残念な写真はアプリで加工。雑誌の編集者になった気分で背景やスタンプでかわいくデコレーション✧

my favorite app
papelook
料金:無料 iPhone、iPad、Android対応

my favorite app
SNAPEEE
料金:無料 iPhone、iPad、Android対応

11 ブログNGな人は MAN WITH A MISSON に(笑)

せっかくのステキ写真をハートや星で隠すのがもったいない 動物顔でNGな人の顔を隠せば、ちょっぴりおもしろくなって楽しいからオススメだよ

GAOOOOO!!!

my favorite app
Animal Face
料金:無料 iPhone、iPad、Android対応

番外編

14 PC→ケータイに写真を大量保存★

デジカメで撮った写真はPC→ケータイにアップロードできるアプリを使用すればOK♪

One drive
料金:無料
iPhone、iPad、Android対応

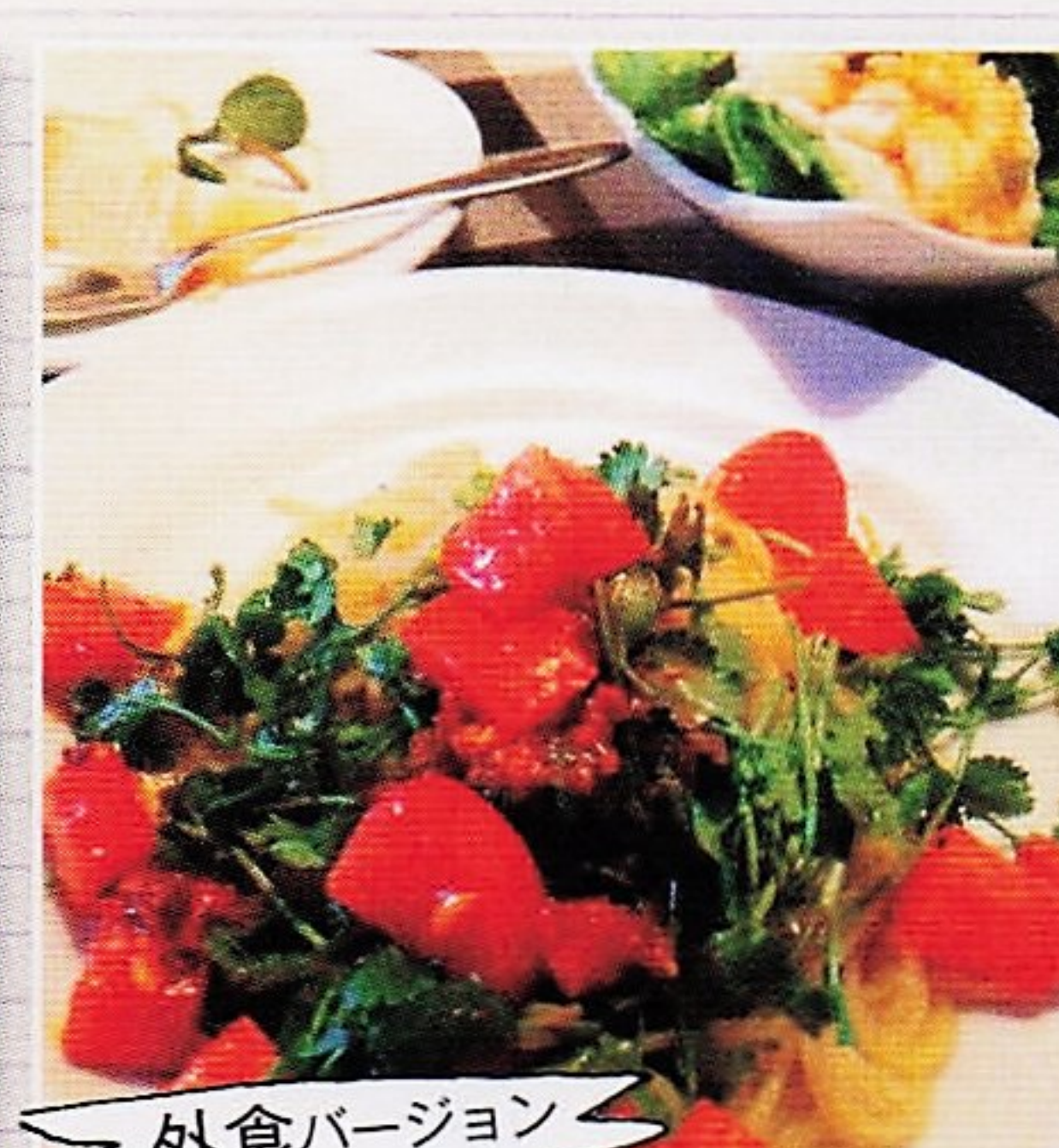
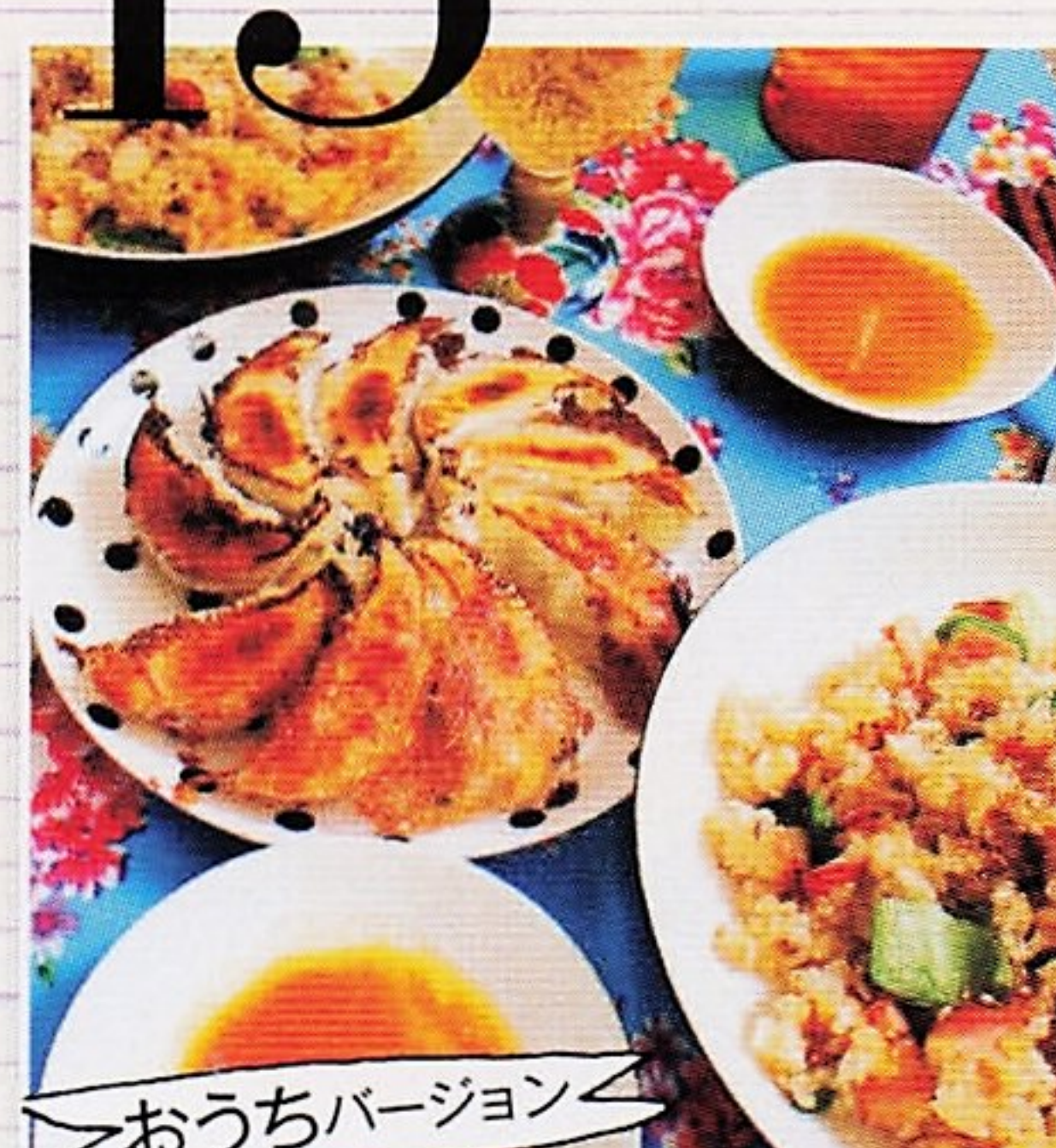
フォト蔵
料金:無料
iPhone、iPad、Android対応

Part.6
食べ物をおいしく撮るコツ

美味しいお店や料理でリア充アピール♥ 食欲をそそるテクを伝授✧

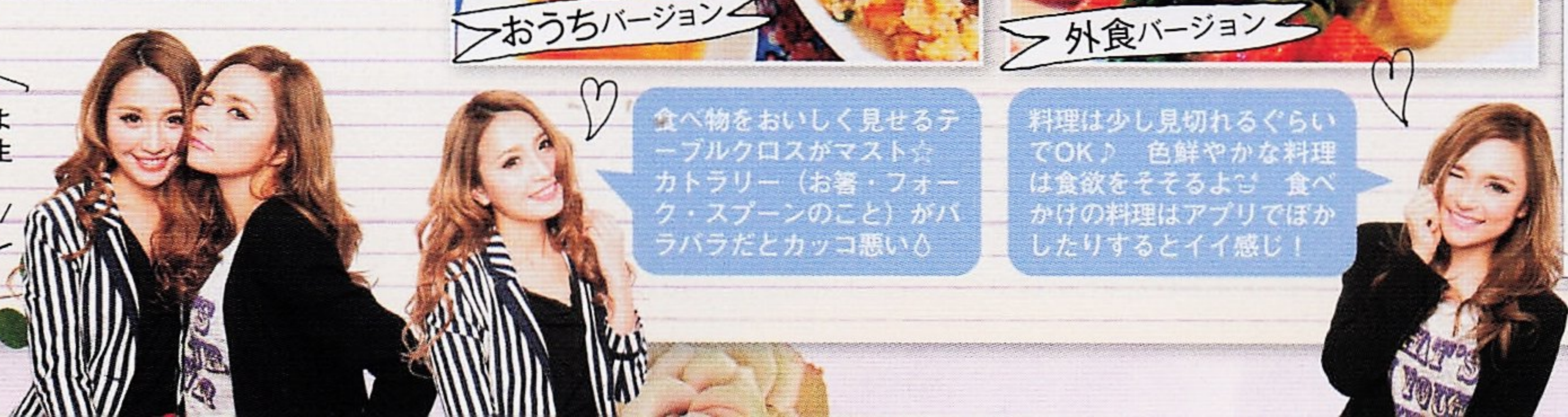
13 コレをすれば フードコーディネーター!?

おうちバージョン

外食バージョン

食べ物をおいしく見せるテーブルクロスがマスト✧ カトラリー(お箸・フォーク・スプーンのこと)がバラバラだとカッコ悪い

料理は少し見切れるぐらいでOK♪ 色鮮やかな料理は食欲をそそるよ 食べかけの料理はアプリでぼかしたりするとイイ感じ!

POINT♡
- ♥赤・黄色・緑の食材をIN
- ♥メイン料理を手前~中央に
- ♥奥行を出すように撮る
- ♥背の高いグラスは奥に置く
- ♥お皿をギュッと近づける

TOKYO NADESHIKO
30代ブロガーユニット☆ 年相応よりも好きなものをチョイスして人生enjoyしよう♥ http://ameblo.jp/tokyonadeshiko/ で随時発信中!

露出が多くなってきたこの季節✧ 指先まで着飾ってコーデの完成♥

Part.04 写メってサロンへGo!!

春夏ネイル展覧会♥

季節ごとに服を衣替えするようにネイルも春夏モードにイメチェン✧ いつも目に入るネイルがかわいいと、それだけで気分が上がるね♥ 今回はお姉さん達が通う人気ネイルサロンのとっておきの新作をお披露目します

TEXT_Yu-ka Mizuno

気分で月ごとに変えて
オトナ女子を楽しむ♥

HAND

約1カ月、24時間一緒に過ごすパートナー的存在のハンドネイル♥ 今の自分が好きなものを指先にトッピングして、自己アピールポイントに

a

旬顔はツヤ消しマット
清楚でかわいい女子に♥
マットコートで仕上げればふんわりやさしい印象に✧ ハートストーンで指先をデコレーション♪

b

さくらんぼ&チェック かわいい♥が大集合!
5月が旬のフルーツ、さくらんぼ♥ 流行のギンガムチェックとMIXしてとびきりラブリーに

like a mermaid

シェルやマーブル色♥ 先取りマーメイド♪
パステルカラーのマーブルや3Dであしらったシェル✧ パールでゴージャス感をプラスして♥

c

クリア地のブロックでほど良いヌケ感♥
バイカラーをゴールドのテープでブロッキングして、上品なオトナの色気が指先からだだ漏れ♥

Le Présenter Ferme-Main

d

グラデをプラスONでキチンとイイ女を狙う♥
夏に人気のアイスブルーネイル✧ マットアイボリーとストーン&スタッズでシンプルCuteに★

e

純真無垢なホワイトは流行をミーハーにMIX♪
シェルモチーフにクリアボーダー、ストーンの埋めつくし✧ 流行のデザインを盛りこんだよ

f

指先から人生バラ色♥ 華をあしらって✧
華やかなバラとベージュは全体的なバランスが上品♪ 先端のストーンで女らしさ一気にUP♥

Je Veux Le Léger Ferme

a

es Nail

エスネイル渋谷本店
☎03-5456-7120
東京都渋谷区宇田川町28-3
A2ビル6F
http://es-nail.jp/

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

何年も通ってるes Nail♥ どんなむちゃぶりも叶えてくれる 色んなデザインをするけどシンプルなフレンチが1番好き

b

GLAM S

グラムエス ☎03-6233-8309
東京都新宿区歌舞伎町2-22-1
ホテルシェーナ1F
http://www.glam-nail.jp/

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

沙世プロデュースのネイルサロンは種類もパーツも多くてお客さんが喜んでくれる 沙世は赤やピンクが多いよ♥

靴を脱いでもドキッ♥
ぬかりない先端美人✧

FOOT

素足になることが増える春夏。オープントゥから
チラリと見える足先だって美人でいたいもの♥
フットネイルまで美しい…それが女の鑑でしょ✧

c

Smooth

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(34歳／東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

スムースは席数が多いから予約が取りやすい🐱 いつも指先が美しく見えるキレイ目ネイルを意識してオーダー🐱

スムース渋谷本店
☎03-3977-8522　東京都渋谷区
道玄坂2-29-19　関口ビル3F
http://smooth-nail.co.jp/

d

Pelangi

トリマー（28歳／兵庫県）
独身・子供なし
花房香央里さん

私のお姉ちゃんが経営してるリラクゼーションサロン✧　派手すぎないデザインでお姉さん世代にオススメだよ♡

プランギ　☎072-786-7273
兵庫県川西市栄根2-11-9
グランツ川西306
http://balinese-pelangi.com/

f

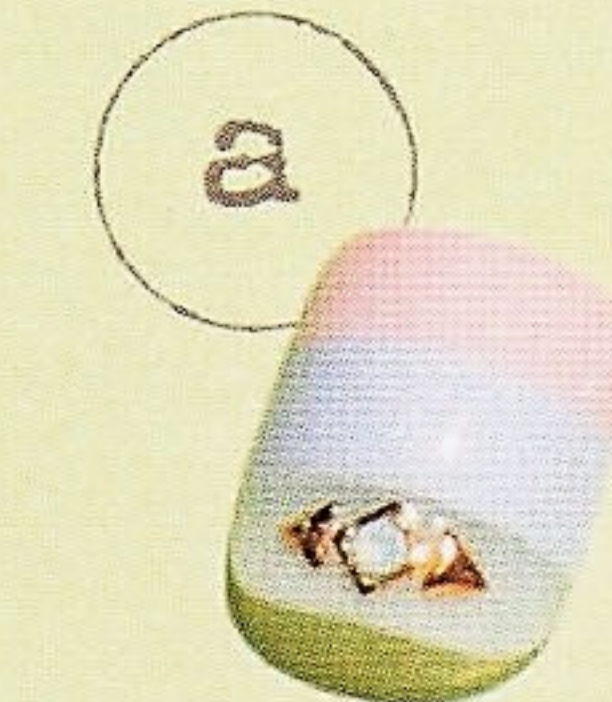
思わず2度見しちゃう🐱
足先に輝くオーロラ✧
色とりどりのラメと甘すぎないブラックデイジーをトッピングすれば、ポップな甘カワネイルに🐱

b

お花畑にヴィヴィッドピンクでウキウキ♪
カラフルなデイジー柄もストーンやパールでドレスUPすれば、気品のある足先にチェンジ♥

a

さり気ないこだわりの
誰からも愛されネイル♥
さわやかなミルキーのトリプルカラー🐱　よく見ると色が違うハイセンスはOLさんからも人気♪

d

囲みデザインネイルは
上品ラグジュアリー✧
カラフルなのにフチどりで統一感が🐱　ワンポイントのリボンが女の子らしさをアピール🐱

c

オシャレ上級者は
デニムONゴージャス✧
流行のデニムはオシャレ偏差値高め！　ホワイトベースにビジューをのせてハイクラスなイイ女♥

e

恋する女心をつま先に♥
情熱的なHOTピンク！
LOVEやxoxoなどメッセージ入りのメタリックがアクセント♥　かわいすぎてつま先に視線集中🐱

i love pink♥

e

海に映えるネイルで
バカンス気分へ誘う✧
マーブルネイルはラベンダーでオトナ色♥　HOTピンクのバイカラーネイルでエッジを効かせて🐱

e

Jill & Lovers

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

いつもかなのワガママを叶えてくれるよ♥　前回はネイルに大好きなラプンツェルをネイルに入れてもらたの〜🐱♪

ジルアンドラバーズ渋谷店
☎03-3497-0202
東京都渋谷区神宮前4-31-11
コスモ原宿701
http://jillandlovers.jp/

f

Party nail

ミンツプランニング代表取締役
（27歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

かわいい系のお洋服に合うサンプルが多いから好き♥　今回はクリアデイジーに水玉をトッピングしたよ〜🐱

パーティーネイル六本木店
☎03-3403-0649　東京都港区
六本木5-2-5 鳥勝ビル3F
http://www.partynail.jp/

カラオケの選曲や流行ネタ…思わず年齢がバレる世代間のギャップを調査！

Part.05
歳の差100人に聞きました♡

若いコとの境界線♥

思わず「あるある！」とうなずきたくなるアラサーのリアルを、平均年齢29.1歳のお姉さん世代100人に調査★
たくさん当てはまっても大丈夫！ ギャップの差を楽しんだり、年齢詐称をたくらむときの参考にしてね

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A

生活習慣編

物忘れが激しくなった

あるある！ 68人/100

「撮影現場に毎回忘れ物をする」（水野祐香さん・34歳）、「会話の途中で内容を忘れる」（まなかさん・27歳）、「アレだよアレ、が増えた」（奥山絵里奈さん・29歳）

スマホの扱い方についていけない

あるある！ 66人/100

「フリックができない」（森 真由美さん・31歳）、「ずっとガラケーでいたかった」（Angelさん・32歳）、「自力だとアプリをほぼ落とせない…」（桜井莉菜・30歳）

小さなことに動じなくなった

あるある！ 91人/100

「昔から動じない」（荒木さやか・29歳）、「気にならない腹も立たない」（山上紗和さん・30歳）、「動じなさすぎてかわいくないと言われる」（本田和恵さん・32歳）

「どっこいしょ」がログセになった

あるある！ 74人/100

「タクシーで一番奥へ座るときに出る」（桜井莉菜・30歳）、「座ったり立ったりが大ごと」（奥山絵里奈さん・29歳）、「妊娠してからクセに」（森真由美さん・31歳）

苦手な人ともうまくつき合えるようになった

あるある！ 77人/100

「ガマンも大切」（真優川咲さん・27歳）、「聞き流すことができるようになった」（加賀美早紀・29歳）、「すぐ怒らなくなった」（桜井莉菜・30歳）

流行編

カラオケで新曲を歌えなくなった

あるある！ 92人/100

「ももクロもAKBも同じに見える💧」（古橋綾香さん・30歳）、「ラルク派？ GLAY派？ と聞くと笑われる💧」（米本さやかさん・29歳）、「globeを知らないと言われた💧」（谷 和香さん・28歳）、「高校時代の持ち歌だけ上達」（MERIさん・34歳）

「倍返しだ！」などの流行語や最新のお笑いネタが3歩遅れて入って来る

あるある！ 68人/100

「妹にふなっしーは古いと言われた」（MERIさん・34歳）、「芸人の名前を覚える前にブーム終了」（山上紗和さん・30歳）、「TV見ない…」（荒木さやか・29歳）

世の流行に踊らされなくなった

あるある！ 71人/100

「流行の服が似合わない💧」（奥山絵里奈さん・29歳）、「どうでもよくなった（笑）」（杉山佳那恵・28歳）、「夜を辞めたら気にしなくなった」（荒木さやか・29歳）

流行語を言ったつもりなのに「それ何？」と若いコに聞かれる

あるある！ 38人/100

「死語やでとツッこまれる💧」（まなかさん・27歳）、「昭和扱いされる💧」（本田和恵さん・32歳）、「よっこいしょういちと言うと引かれる」（古橋綾香さん・30歳）

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(34歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

飲食編

洋食より和食が好きになった

あるある！ 58人/100

「魚がやたらおいしく感じる。特にサバ」（桜井莉菜・30歳）、「身体が求めてる」（森 真由美さん・31歳）、「最近梅系が好き」（古橋綾香さん・30歳）、「洋食コース＝罰ゲーム」（本田和恵さん・32歳）

二日酔いが回復しにくい

あるある！ 51人/100

「次の日の出勤が厳しい…」（まなかさん・27歳）、「1日つぶれる💧」（真優川 咲さん・27歳）、「昔は数時間で復活したけど、いまはもうムリ💧」（加賀美早紀・29歳）

お酒や食材の質の違いがわかるようになってきた♥

あるある！ 38人/100

「夜の仕事でおいしい食事をしたから♥」（Angelさん・32歳）、「特に魚と肉とワイン」（本田和恵さん・32歳）、「いい酒は二日酔いにならない」（杉山佳那恵・28歳）

焼き肉で胃がもたれるようになった

あるある！ 85人/100

「サシが多いのを大量に食べると死ぬ」（水野祐香さん・34歳）、「霜降り3枚でギブ💧」（桜井莉菜・30歳）、「タレより塩、カルビよりタン♪」（谷 和香さん・28歳）

（祐香・MERI共通）ワンショルミニドレス¥20,304／sugar バレッタ／編集部私物

The dark side of me

人には言えない裏あるある！

若いころと比べて性欲が
増した…4割
落ちた…6割

【増した】「相性というものを理解した」(20代)、「彼氏ができたら増した」(30代)
【落ちた】「18歳の頃は週10回イケたのに」(30代)、「若い頃ヤリすぎた」(20代)

尿モレを感じるときがある
あるある！6人/100

「くしゃみしたとき」(20代)、「尿じゃないけど湯あがりにザバーっと…」(30代)、「妊娠してから感じるように」(30代)、「大笑いするだけでもちびる」(30代)

過激な下ネタにも動じなくなった
あるある！98人/100

「何をいまさら(笑)」(20代)、「昔はダメだったのに、いまじゃ酒が入ると止まらない」(27歳)、「むしろ自分から言う！」(30代)、「何でもこいって感じ」(30代)

年齢を聞かれるとついサバを読む
あるある！45人/100

「永遠に26歳で通す」(30代)、「●歳ぐらい、とお茶をにごす」(30代)、「2〜3歳は若く言う」(30歳)、「30代になったら本当の歳が記憶から抹消された」(30代)

長時間眠るのが体力的に辛くなった
あるある！15人/100

「腰が痛くなって起きる」(20代)、「2時間おきに目が覚める」(30代)、「二度寝や昼寝で小分け睡眠」(30代)

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳／東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

美容編

歯に物が挟まりやすくなった
あるある！28人/100

「食後のつまようじが必需品に♢」(まなかさん・27歳)、「オレオが辛い♢」(水野祐香さん・34歳)、「歯みがきにこだわるようになった！」(谷 和香さん・28歳)

カラコンを入れると目が充血しやすくなった
あるある！44人/100

「すぐ目が疲れる」(奥山絵里奈さん・29歳)、「寝不足だとヤバい」(桜井莉菜・30歳)、「目が1日持たない」(本田和恵さん・31歳)、「昔から」(山上紗和さん・30歳)

すっぴんだと**「体調悪いの？」**と心配される
あるある！70人/100

「緑がかった土色だから♢」(水野祐香さん・34歳)、「塗らないと顔面蒼白」(杉山佳那恵・28歳)、「昔はチーク塗らない人だったのに♢」(山上紗和さん・30歳)

ファッション編

派手なつけまが似合わなくなった
あるある！78人/100

「まつげに顔が負ける」(杉山佳那恵・28歳)、「目が重く感じる♢」(Angelさん・32歳)、「顔から浮くし、ギャルって言われるのがツラい…」(まなかさん・27歳)

ヒールを履いて歩くと**腰が痛くなる**
あるある！48人/100

「2回もギックリ腰でイッた♢」(MERIさん・34歳)、「いつの間にか骨盤が歪んできた…」(桜井莉菜・30歳)、「高いヒールをはくと転びやすくなった♢」(古橋綾香さん・30歳)、「腰だけじゃなくて脚も痛くなる♢」(山上紗和さん・30歳)

自分より若いコと服がかぶると気まずい
あるある！65人/100

「マルキューに行きづらい」(山上紗和さん・30歳)、「服の年齢層を気にするように」(まなかさん・27歳)、「ダズリン、ミーアはかぶる」(奥山絵里奈さん・29歳)

健康編

身体の不調を察知して、悪化するまえに対処できるようになった
あるある！76人/100

「無理せずすぐに寝る」(奥山絵里奈さん・29歳)、「風邪引く前に察知して、絶対悪化させない！」(杉山佳那恵・28歳)、「ヨガでリセット」(本田和恵さん・32歳)

風邪や傷が**治りにくい**
あるある！63人/100

「すぐのどを痛める♢」(古橋綾香さん・30歳)、「転んだ傷が全然治らない♢」(Angelさん・32歳)、「ニキビ痕も消えない♢」(まなかさん・27歳)、「点滴がマスト」(米本さやかさん・29歳)

将来の親の介護を意識するようになった
あるある！41人/100

「おじいちゃんの介護を見て」(米本さやかさん・29歳)、「旦那さんが1人っコだから」(水野祐香さん・34歳)、「親が弱気になってきた…」(山上紗和さん・30歳)

その他

パジャマや枕のあとがなかなか**消えない…**
あるある！68人/100

「化粧したいのにムラが…」(MERIさん・34歳)、「昼まで残ったことがある…」(古橋綾香さん・30歳)、「サングラスのあとも消えない」(本田和恵さん・32歳)

「おばさん」というフレーズに敏感になった
あるある！44人/100

「27歳から急にBBA扱い」(山上紗和さん・30歳)、「27歳とサバ読んでもおばさんと言われた」(本田和恵さん・32歳)、「もう開き直った」(加賀美早紀・29歳)

恋愛編

男のワガママをうまく転がせるようになった
あるある！33人/100

「自分の性格が丸くなった」(真優川 咲さん・27歳)、「面倒だからアホのフリをする」(杉山佳那恵・28歳)、「は～い♥と言いつつスルー」(MERIさん・34歳)

「好き」って気持ちだけで恋ができなくなった
あるある！69人/100

「将来性と周りの人も見る」(米本さやかさん・29歳)、「お金と安定も必要」(杉山佳那恵・28歳)、「子供がいるから」(Angelさん・32歳)

年下も恋愛対象になった
あるある！70人/100

「好きならOK」(荒木さやか・29歳)、「旦那が年下♥」(MERIさん・34歳)、「キスマイを見てイケると思った(笑)」(谷 和香さん・28歳)

肌を露出するのに抵抗を感じるようになった
あるある！75人/100

「ミニスカが厳しい」(古橋綾香さん・30歳)、「出し過ぎたらアホと思われそう」(まなかさん・27歳)、「上下で配分を考えるようになった」(米本さやかさん・29歳)

ダメ男の兆候を見抜けるようになった
あるある！21人/100

「ダメ男がパターン化して、すぐプロファイリングできる」(MERIさん・34歳)、「オレ自慢の男は×」(森 真由美さん・31歳)、「親に対する態度もしっかり見ておくべき」(まなかさん・27歳)

Part.06
諭吉に旅をさせる、その前に!!

小悪魔agehaのルーツ「OLヴィジュアル系」を描いた人!!

49歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

お金をかけずにおうち美容♥

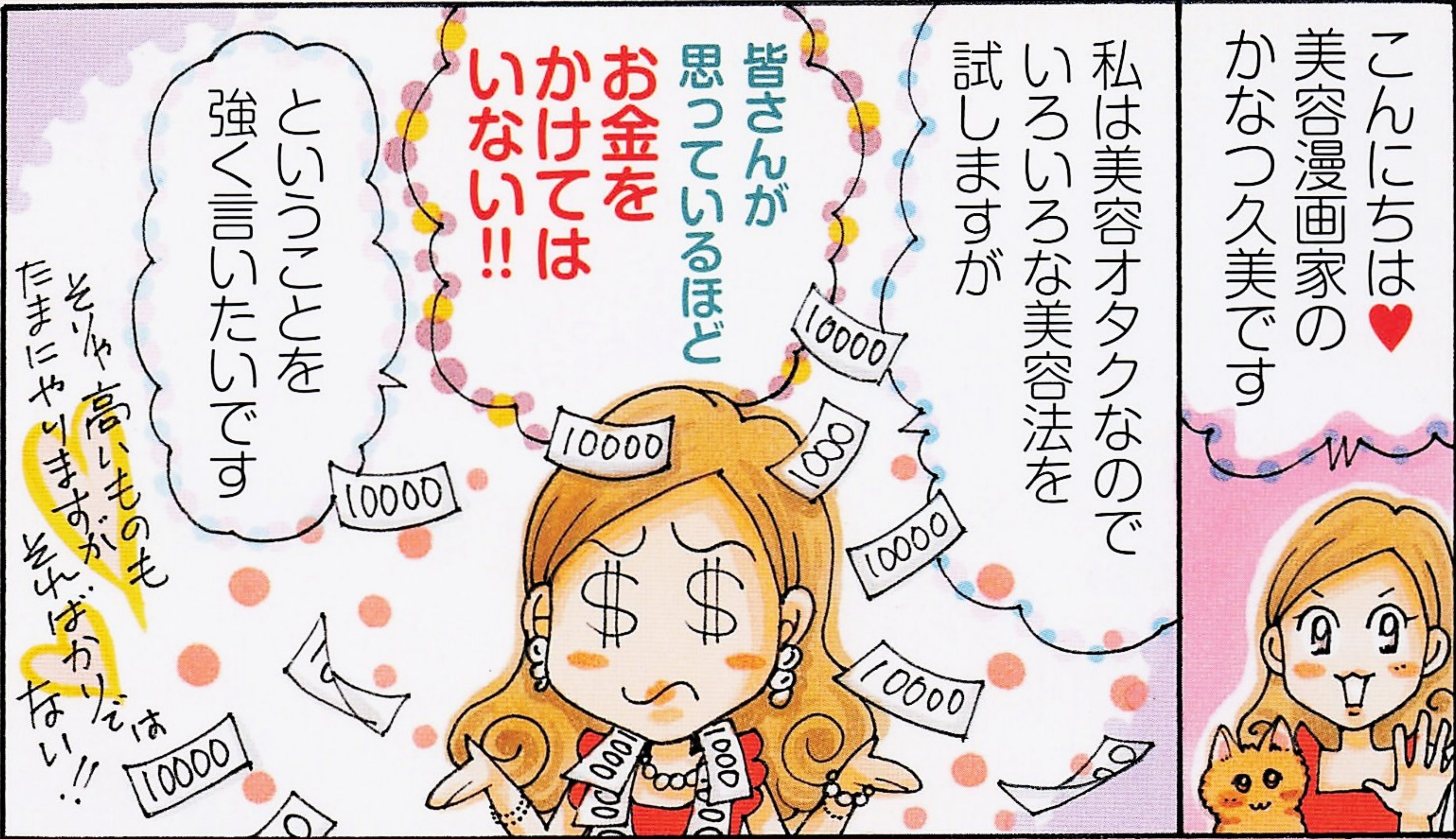
ヘアにお肌にネイルにダイエット…手間ヒマかけようと思ったら、いくらお金があっても足りないのが現実💧 でも大丈夫！ 手間と工夫次第で、ほぼお金をかけずにできる美容はたくさんあるんです♥ 多忙な漫画家生活の合間にもかなつ先生がやっているおうちでの0円美容法を一挙公開!!

こんにちは♥
美容漫画家のかなつ久美です

私は美容オタクなので
いろいろな美容法を
試しますが

皆さんが
思っているほど
**お金を
かけては
いない!!**

ということを
強く言いたいです

そりゃ高いものもたまにやりますが
そればかりではない!!

たとえば

「お金のかからない
エステサロン」=「お風呂」
では

バスタブに頭ごと
浸かってワシワシ
マッサージ♥

わしわし

石けんもシャンプーもリンスもトリートメントも使わない洗わない「肌・髪断食」でデトックス♥

週末などにオススメ♥

顔には手に池を
作ってバシャバシャ
お湯をかけて

バシャ バシャ バシャ

有害物質を断つ!!と肌も髪も強くキレイになる♥

終わり♥

つまり**ほぼ0円!!**

お風呂上がりには

馬油や

700g 1200円くらい

ワセリン

500g 500円くらい

しか塗りません!

安くて無害

有害物質を断って肌を甘やかさない(何も塗らないのも良い♥)ことにより肌は自らキレイになる♥

クレンジングも石油系合成界面活性剤
などの有害物質を肌につけたくないので

**食用の
エキストラ
ヴァージン
オリーブオイルを
使用しています**

クレンジング剤より安い！そしておいしい♥

「ピュアオイル」は×
「エキストラヴァージン」が○

オイルでクレンジングしたらお風呂に直行♥

コレ大事

かなつ久美先生♥
美容に本業にニコ生にトークショー！と大忙しのかなつ先生♥ 最近は保護犬の一時預かりボランティアとしても精力的に活動中♪ ポメのりんごちゃんとの仲睦まじい生活&美容最新情報が見られるかなつ先生のブログはこちら♥
http://ameblo.jp/kana-kumi/

ごく軽いメイクしかしなかった日はクレンジングせず

バスタブの中で手ぬぐいでやさしくやさしくなでるだけ♥

アイメイクもスッキリ落とせます

昔ながらの和手ぬぐいで

力を入れずやさしくナデナデ♥

まつエクをしている人は手ぬぐいでアイメイクを落とすのはNG★です　ごっそり取れてしまいます

経験済

それから私が太ってしまった時にやっているのが

「立ったままごはん」

どっかり座って落ち着いちゃうといっぱい食べちゃう。立ったままだと満腹感を早く感じやすいョ♥

お行儀は悪いけどひとり立食パーティだと思えば…♪

満腹感を感じたら即、食べるのをやめよう

タダと言えば**ウォーキングやジョギングも0円**ですよね♥

「ヤル気」も0円♥

「スマイル」と一緒ね♥

それから私は昔から「セルフ」が大好き♥

時間の短縮になるので忙しい人にオススメ♥

ヘアカラーリングカットもセルフ♥

サロンに行ったら3時間くらいかかる12000円

セルフなら100円くらいで1時間半♥

リタッチ

泡タイプ

取りおきタイプ♡

シエロ CIELO

TVみながら

ジェルネイルネイルアートもセルフ♥

シールやラメでアート♥

UVライト

サロンに行けば15000円くらい1時間半

愛犬りんごちゃんのシャンプー&カットもセルフ♥

ハサミでチョキチョキ

無添加石けんで洗ってから

サロンだと6000円以上　ストレスになるので私がやるの♥

そして0円と言えば

TVを見ながらストレッチ♥

これは**「TVを見る時はかっならずっストレッチや体操をする!!」**と決める!!というもの

うんしょ

うんしょ

これが習慣化するとじっとしてTVを見ることができなくなる♥

そうなったらめっけモン♥

ムズ

ムズ

ムズ

お金をかけなくたってキレイになれる♥

要は気の持ちようですよ♥

フフン

世の中カネじゃあないってことよ

でち

あなたにピッタリのお仕事がきっと見つかります!!

店舗登録件数

4000件突破 特別企画

全員にプレゼント!!

必ず貰える

アゲハ読者様限定企画継続!!

100% GETできる500円Quoカード

※応募期間 5月5日まで

ここから応募▼▼▼

QUO 500

クオで、スマイル。

QUO SMILE

応募した日から
2週間程度で
必ず届きます

豪華景品が当たるキャンペーン第6弾!!

Paul Smith BLACK

スワールハイライト長財布

カーフスキンを使用した「スワールハイライト」シリーズの長財布。ヨーロッパコレクションでとても人気のある「スワールハイライト」シリーズがインスピレーションとなっています。

5名

組曲(クミキョク)

バイカラーストール

ストールの中央部分でカラーをセパレートした2色使いが特徴のストール。トレンチコートやニットなど、様々なコーディネートに合います♪ これからの季節に大活躍です!!

15名

JILLSTUART

ベルベットクリスタル アイズ

ローズの花びらをまぶたにのせたように。軽やかな春の風を感じるアイカラー。アマリアと呼ばれるローズの花びらを重ねたようなピンクベージュ。

20名

フェイシャルマスクが必ず貰えます!!

Wチャンス!! 抽選で外れた全員に特典有!!

※応募締切は5月5日、景品の発送は5月15日頃となります。当選者の方には直接メールにて発送のご連絡をさせて頂きます。

だれよりもかわいい
モテ女子になれる!!

Love Holic

ラブホリック

nuts プロデュース カラコン

つけるだけで旬顔になれるLove Holicのカラコンは冬メイクにもぴったり♥はなやかな瞳を演出できる
発色の良さが抜群なレンズカラー!とろけるような甘い瞳でふんわりモテ女子に変身!

GET OUT F*CK DOWN

“あざやかで発色が良いから
クールなコーデにもピッタリ”

Love Holicモデル
レチシア
メープル¥4,200

“ヌーディなブラウンだから
大人っぽい瞳になれる♥”

平沼ファナ
Phana Hiranuma
カプチーノ¥4,200

“自然な発色のグラデーション
カラーがかわいい!”

Love Holicモデル
鈴木星
シトロン¥4,200

透き通るようなあざやかな発色♥
Maple メープル

明るい発色&くっきりとしたフチで、インパクトのある瞳をゲットできる。Love Holic Maple (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

どんなメイクにもハマるなじみやすいブラウン
Cappuccino カプチーノ

瞳になじむ自然なブラウンで落ち着いた大人の瞳が手に入る。Love Holic Cappuccino (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

ナチュラルカラーでデイリーに使える!
Chocolat ショコラ

ナチュラルなブラウンで瞳を自然に強調!初心者さんにもオススメ。Love Holic Chocolat (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

グラデーション効果で瞳に立体感を与える!
Citron シトロン

明るすぎないキレイな発色と自然なフチで、あこがれの外国人アイになれるよ。Love Holic Citron (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

公式HPをチェック!
ラブホリック 検索
http://love-holic.jp/

気になる最新情報が詰まったLove Holicの公式ホームページを今すぐチェックしてね

購入はコチラ!
BeGIRL
http://be-girl.com/
高度管理医療機器販売許可店舗
許可番号 第 4501121100021号

●再使用可能な視力補正用色つきコンタクトレンズ（終日装用・開封後1年交換）
●承認番号：21400BZG00020A30
●含水率：38.5% 直径：14.0mm BC：8.7mm
●度数：±0.00, -0.50~ -5.00(-0.25ピッチ) -5.50~ -8.00(-0.50ピッチ)
●製造販売元：Innova Vision
●発売元：レッカスグルーヴ TEL03-5779-7737

元祖 英国式リフレクソロジー

Queenswayのリフレで

クイーンズウェイ

疲れを癒す。キレイに変わる。

Foot Reflexology

ちょっと強めの
イタ気持ちイイ刺激

Body Reflexology

グイグイ強めで
コリ解消

Slim Leg & Arm

リンパを流して
スッキリ＆ほっそり

www.queensway-salon.jp/

クイーンズウェイ 検索

Queensway 元祖 英国式リフレクソロジー

クイーンズウェイ

お問い合わせ TEL 03-5159-2277

◎月～金 10:00～18:00 土・日・祝日休み

問い合わせ先／株式会社RAJA 〒104-0061 東京都中央区 銀座3-2-9

信頼ある技術と、ホスピタリティ溢れるサービスが定評の元祖英国式リフレクソロジーサロン「クイーンズウェイ」

有名アスリート、モデル、タレントから絶大な支持！

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社
お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格書のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　（　歳）　電話番号

住所　職業（職種を詳しく）

生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

自己PR

INFORMATION >>> INFORMATION >>> INFORMATION >>

暖かくなってきたこの時期、姿勢や気持ちを正し、食生活も見直して季節の変わり目を乗り切ろう♥　頑張った身体にご褒美も

01 エイジングケアに最適な琥珀肌の乳液が新発売♥

琥珀エキスを配合した『琥珀肌』から乳液（760円+税）がデビュー♥　5000万年前の古代植物の樹液が化石化した、植物由来唯一の宝石「琥珀」。高いエイジングケア効果で肌のターンオーバーを促進♪　シミが薄くなりやすく、ハリと潤いを与えるよ

㊫株式会社琥珀研究所 by ヤマノ
0120-501-706　http://www.kohakuonline.com/

02 女性のための姿勢（猫背）の矯正専門スタジオで女磨き♪

青山で今年10周年を迎えるダナエビューティスタジオの「姿勢（猫背）矯正プログラム」★ オリジナルの動作で自然に姿勢や歩き方を正しく美しく矯正♪　完全予約制・マンツーマン指導・女性限定で安心だよ♥ 今なら初回限定トライアルが3,240円とお手頃価格♪

㊫ダナエビューティスタジオ　東京都渋谷区渋谷 2-2-1 木村ガーデンビル 3F
☎ 03-3486-3135　http://www.danae.jp/

03 1枚の手ぬぐいを使った美容法で全身がつるつるの赤ちゃん肌に!!

PRESENT 13

手ぬぐい美容家・高邊しおり先生監修の書籍『キレイ』が変わる 美肌手ぬぐい』（1,080円）が4月24日に発売。モデルは本誌にも登場している森真由美さん。クレンジングや角質取りなどの美肌作りのコツと特製手ぬぐいがセットでお得。この本を3名様にプレゼント！

㊫竹書房　☎ 03-3264-1576
高邊しおり先生の HP　http://www.three-island.jp/

04 都会のバリで心も身体もデトックスしませんか♥

新宿三丁目駅より徒歩1分のリラクゼーションサロン♥　もみだしやリンパ流し、腸マッサージを施術する「デトックスコース」がおすすめ♪　60分12,960円、90分19,440円で、初回なら90分以上4,000円オフとお得♥　agehaの愛沢えみりちゃんも常連♪

㊫バリロミ　東京都新宿区 3-11-9 花菱ビル 8F
☎ 03-5925-8020　http://balilomi.com/

05 安心して育児をひと休み♥ ママは贅沢な時間を堪能

SMILE :) CHANCE

生後2カ月から預けることができる無料の託児室付きサロン♥　アロマトリートメント（90分12,000円）やフェイシャルトリートメント（60分9,000円）などメニューも豊富✧　厳選したオーガニック素材で身体も心もリラックスして美肌に♥　疲れを癒してね♡

㊫ SMILE CHANCE　☎ 0422-24-7699 東京都武蔵野市吉祥寺本町 3-17-9
http://plushomies.wix.com/smile　info@smilechance.com

06 気になるバストケアに♥ 転がすだけでリフトアップ☆

垂れたら元に戻りにくいアラサーのバスト悩みは深刻　でも「セラムアンジェ」（37,800円）ならリフトアップに効果大✧　モデルやアナウンサーにも愛用者が多く、顔やお尻にだって使える♪　シャワーローション「ココシェ」を一緒に使って相乗効果も期待♪

㊫ドクターセラム株式会社
☎ 03-5728-8825　http://www.dr-serum.com

07 美姿勢と歩き方を学ぶレッスン 美しく歩いて洗練された女性に!

日常の姿勢や歩き方を少し変えるだけで、印象やスタイルがグッと見違えるように　エイコウォークは骨格ラインから美しくなるレッスンが特徴♥　猫背やO脚をリセットして、美しいカラダを手に入れよう！　まずは気軽に「お試し1Dayコース」で体験してみてね♪

㊫エイコウォーク　☎03-5485-5550　表参道・代々木上原駅から徒歩3分
http://www.eikowalk.com/

08 おからを食べて-12kg!! 家村マリエさんの著書が発売中

PRESENT 14

その名も『食べて効く！ 日本の伝統美容食 おからのチカラ（1,296円）』★　食べてヤセるのはもちろん、便秘・美肌・ストレス・冷え症といった身体の悩みを解消するレシピが盛りだくさん！　簡単で料理初心者にもオススメだよ。この本を3名様にプレゼント♥

㊫竹書房　☎ 03-3264-1576
株式会社Marie. Japan HP http://mariejapan.com/

09 学芸大学に天井高5m・106㎡の大型の地下シロホリスタジオ♪

世田谷の学芸大学駅にあるフィルムクレイズは、天井高5mから吊り下げた大型バックペーパーで本格写真が撮影できるスタジオ♪　今月号の姉agehaの撮影もしたよ　機材やインテリア、メイク・シャワールームまで貸出無料！　駐車場も2台まで無料だよ✧

㊫株式会社グラジオラス　photostudio「FilmCraze!」
☎ 03-5779-7688 東京都世田谷区下馬 6-36-7 グラジオラスビル B1
http://film-craze.com/

10 脱毛サロンKIREIMOが新宿に1号店をオープン♥

KIREIMO
Making women more beautiful

顔を含め、全身26カ所の脱毛が月額9,500円+税✧　冷たいジェルの代わりにスリムアップ成分を配合した特製の鎮静ローションを使用することで、脱毛しながらキレイなボディラインへ　結婚式やデートの前日など、大切なタイミングに合わせて利用するのがオススメ

㊫ KIREIMO 新宿店　0120-567-144　http://www.kireimo.jp/

11 露出の多くなる季節こそ香りでイメージチェンジ✧

Angel Heartのロマンチック ドロップスがパッケージをリニューアルして新発売（各5,400円）♥　左からストロベリーヨーグルト、ハワイアンカクテル、カシス・ピナコラーダの香り　女子力の高い3種類の中からお気に入りの香りを見つけてみてね♥

㊫株式会社エンジェルハート
0120-07-2160　http://angelheart-perfume.co.jp/

12 品川スキンクリニックが大阪に2院オープンしたよ♥

若返りやアンチエイジングでおなじみの品川スキンクリニックが「梅田駅前院」と「心斎橋院」の2院を同時開院♪　10時〜20時までなので、買い物の帰りなどに寄れてアクセスも◎　長年悩んできたシミ・シワ・たるみもこの機会に治療してみてはいかが✧

㊫品川スキンクリニック　梅田駅前院　0120-791-900
大阪市北区曽根崎 2-12-4 コフレ梅田 9F
㊫品川スキンクリニック　心斎橋院　0120-551-900
大阪市中央区南船場 3-12-9 心斎橋プラザビル東館 7F

PRESENT

With my favorite frappuccino

Onesan ageha 2014.05

暖かくなっておでかけしたくなるシーズン到来♪　ネイルやメイクをバッチリキメてお弁当持って、公園やフェス、旅行など色んなところで日頃の疲れを発散しましょ♥

※ご応募いただいた個人情報は本件以外には流用しません

PHOTO_Nobuyuki Sasaki [ITEM]

No.1 ピュアラコスメティック ドクターピュアラ

1名様

肌の悩みをこれ1台で全て解決できるよ♥

痛みの少ないウルトラパルスポレーションで有効成分を導入し、モチモチの潤い肌を作り上げるドクターピュアラ（105,840円）♥　EMSで筋肉を鍛えることによりたるみを引き上げるよ♪ LEDで肌にハリを与えて高周波で老廃物を流しむくみを解消✧　専用の美容液とセットで使うことで効果大♥

㈱ピュアラコスメティックco.ltd
☎06-6312-1268

甘過ぎるのが苦手だからカスタム♥
抹茶フラペチーノにシロップ抜きの粉多め、ホイップは少なめにするよ♥　ほろ苦で◎♪

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

No.2 Laline ボディスクラブ

3名様

Angelちゃんも愛用😺 夏に向けて角質ケア✧

死海のミネラルソルトを豊富に含んだラリンのボディスクラブ150ml（2,376円）♥　Angelちゃんが妊娠中に妊娠線ができなかったのはこのスクラブのおかげなんだって☺　1週間に1〜2回のケアでしっとりすべすべの肌に✧　甘い香りのチェリーブロッサムで気分もリフレッシュ♪

㈱Laline カスタマーセンター
☎0800-222-2600
http://www.laline.jp/

絶対間違いない王道メニュー♥
定番のキャラメルフラペチーノ♥　原稿を書いて疲れた時には甘い物がほしくなるんだ☺

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

No.3 カメヤマキャンドルハウス ハリケーンキャンドルウォーマーランプ

2名様

火を使わないのにアロマが香る照明✧

キャンドルウォーマーランプ（7,560円）にヤンキーキャンドル（5,400円）をセットして電気のスイッチを入れるだけ♥　ススや煙も出ないから子供やペットがいても安心だよ♪　1本で約110〜150時間も香りが続いて経済的✧　フレッシュカットローズの香りをセットしてプレゼント♥

㈱カメヤマキャンドルハウス
☎03-3478-7715
http://www.kameyama-candle.jp/

No.4 素数株式会社 アゲツヤスチームチタニウムヘアアイロン

1名様

美容成分入りのスチームでパサついた髪もツヤツヤに♥

フローラルの香りがするスチームアイロン専用美容エッセンス付きのスターターセット（8,618円）♪　たった60秒で使用可能だから忙しい朝の強い味方☺　プロレベルの220℃まで上がって湿気の多い時期もしっかりストレートヘアに♥　海外対応モデルだから、旅行先にも持っていっちゃお✧

㈱素数株式会社
☎0120-49-5072　http://www.sosu.jp/

No.5 バッサ 高濃度水素イオン水ジェル

2名様

1本で深層保湿と深透ピーリング効果♥

化粧水・乳液・美容液・クリーム・角質ケア、5つの機能を兼ね備えたオールインワン美容液20ml（4,104円）♪　夜は顔全体にのせてワンステップ♥　週に1回は角質ケアとしてマッサージ♪　肌に潤いをしっかり与えるよ☺

㈱株式会社ササキ
バッサ事務局　お客様窓口
☎0120-8383-14
http://www.wassershop.jp/

オレオみたいな味になるよ♥
バニラクリームフラペチーノを無脂肪乳でチョコチップを追加✧　ホイップ抜きで完成♪

レーサー（27歳／東京都）独身・子供なし
神子島みかさん

No.6 クウィーンズベイキング コスメセット

セットで2名様

ポーチの中がまるでティーパーティーに♥

Sweetsのようなパッケージのクウィーンズコスメが新登場♥　甘い香りがするからメイク中の気分も上がるよ♪　ファンデーション・おしろい・アイシャドウ・マスカラ・アイペンシル・アイブロウ・ネイルのフルセット（計17,064円）でプレゼント☺　立体メイクでさやかみたいなハーフ顔になろう✧

㈱株式会社フードコスメ
☎0800-080-2102　http://www.skinfood.co.jp/

No.8 星野リゾート 磐梯(ばんだいさん)山温泉ホテル

ペアで1名様

自然と温泉に癒される大人気の女子旅✧

「星野リゾート 磐梯山温泉ホテル」を1泊2食付でご招待(平日限定/31,000円)♥ 保湿効果のある源泉掛け流しの天然温泉「美肌の湯」や別料金のスパも完備😊 ビュッフェスタイルのディナーは旬の野菜料理や会津の郷土料理のわっぱ飯、そば打ち職人の打ちたてのおそばが食べられるよ♪

問株式会社 星野リゾート
☎03-5159-6323
http://hoshinoresort.com/

歯科医療事務
(30歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

コーヒーもいいけどフルーツも◎♥
暑い季節はあっさりとしたマンゴーパッションティーフラペチーノが一番好きです♥

No.7 CASIO BABY-G

1名様

アクティブな季節は時計もチェンジ✧

人気のスクエアフェイスが電波受信機能とソーラー充電機能を搭載して新登場(19,440円)♥ カラーは今年人気のホワイトでどんなコーデにも合わせやすいよ♪ 落としたりぶつけたりしても壊れにくく、防水機能もあるので夏フェスなどにもぴったり😊 海外の時間も簡単に表示できるから旅行先でも大活躍✧

問カシオ計算機
☎03-5334-4869
http://baby-g.jp/

No.9 CBジャパン 春のピクニックセット

セットで2名様

見た目は可愛く、中身の保冷もしっかり♥

春のピクニックにピッタリな麻風の生地がナチュラルな保冷バッグ♪ 10L入るボストンバッグ(2,376円)と500mlのペットボトルケース(864円)、お弁当箱を入れるランチケース(1,404円)の3点セット♥ 内面はアルミ蒸着フィルムで保冷効果があるから暖かくなってきたこの季節でも安心✧

問株式会社シービージャパン
0120-934-699 http://www.cb-j.com/

No.10 Jill&Lovers harajyuku フットネイルチケット

1名様

足の指先もぬかりなくケアしましょう♥

モデルやタレントのネイルプロデュースをしている神宮麻実さんがオーナーのネイルサロンJill&Lovers原宿店からフットネイルのチケット(15,000円相当)をプレゼント♥ 佳那恵ちゃんも通っているよ✧ 爪を削らないので傷めずにジェルネイルができる♪ ※デザインはサロンに任せてね♥

問Jill&Lovers harajyuku
☎03-3497-0202
http://jillandlovers.jp/

No.11 ALL LINKAGE(オールリンケージ) 生プラセンタ

5名様

エイジングケアや肌のハリ・ツヤを内側から手に入れる♥

北海道産の無菌豚を使用した非加熱の生プラセンタ(1袋30粒/6,880円)✧ アミノ酸含有量が馬プラセンタの200～300倍だから、肌がもっちりして化粧ノリも良くなるよ♥ 中身はもちろんパッケージまで全て国内で製造し、特許出願中の除菌技術で無菌化をしているから安心だよ😊

問株式会社ALL LINKAGE
☎03-6865-5550
http://www.rakuten.co.jp/namapla/

歌舞伎町蘭○勤務
(30歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

苦めのコーヒーが好きな人にオススメ♥
ダークモカチップフラペチーノにコーヒー多め、ホイップ抜きで甘さを控えるよ♪

No.12 MVNE(ミューネ) 柔軟剤&ファブリックミスト

セットで3名様

新生活は服も部屋もいい香りで心機一転気持良く迎えましょう♪

清潔感あふれるシャボンフリーズの香り♥ 柔軟剤(864円)は弱酸性で静電気防止効果や天然精油で抗菌効果もUP✧ ファブリックミスト(864円)は消臭や除菌に加えて家を出る前に服にひと吹きするだけでシワもとれるから玄関先に1本置いておこう♥

問株式会社SPRジャパン
☎03-5459-4414 http://www.mvne.jp

♥応募方法♥

パソコンからの応募は、右のQRコードor下記アドレスにアクセスして下さい♪ 巻末ハガキでのご応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★

URL http://p.tl/DkNk

締切は 2014年5月31日

姉ageha 5月号

買っていただきましてありがとうございました♥

偶数月の7日発売です♥

次号は2014年
6/7(土)
発売です♥

小悪魔ageha

薄メイクでも濃メイクでも盛るために必要なのは「すっぴん力」♥
洗顔からベースメイクまで、盛るために必要な「スッピン力=美肌力」を向上させるテクニック大特集★ age嬢たちの春の髪色カタログや、最新のつけま×カラコンの組み合わせ、新・みつあみアレンジなど、イメチェンにぴったりな企画もたくさん♥

特別定価:600円(税込) 毎月1日発売♥
好評発売中!!

2014年版 着物ageha

2014年版の着物agehaは着物の日の盛れるメイク&和髪♥
なりたいタイプ別10メイクを22ページの大ボリュームでど~んと掲載♥ 和髪は全120スタイル!! コスプレでの着こなしも盛りだくさん♥ 着物に合わせたネイル、結婚式やお呼ばれの席の着こなしも参考にして、着物の日もかわいく盛ってね★

定価:本体838円+税
好評発売中!!

小悪魔ageha×姉ageha特別編集
クチコミ美容Book

今日からかわいくなるためのヒミツの美容法881♥
アイメイクパーフェクトBOOKに続くシリーズ第2弾は、みんなが実際にやって本当に効果のあったクチコミ美容ネタを詰め込んだ、世界にたったひとつの美容本★ デカ目・美ボディ・小顔・美脚など、気になるキーワードを網羅した永久保存版♥

定価:本体657円+税
好評発売中!!

ヘアメイクnuts

かわいくなりたい女の子必見!! ヘアメイクnuts、待望の第4弾♥
VOL.1、VOL.2、VOL.3と大好評で売り切れ店続出だった『ヘアメイクnuts』がパワーアップして登場したよ! 今回は豪華なゲストモデルをむかえ神ワザ♡変身メイクをお披露目! 売り切れ必至だから急いでゲットしてね!!

定価:本体571円+税
好評発売中!!

nuts

EMODAのビッグバッグ付きnuts5月号大好評発売中♥
絶賛発売中のnuts5月号では春のトレンドファッション&メイクが盛りだくさん♥ 付録はエモダのショップでも大人気、トロピカル柄のビッグバッグ! さらに4月17日(木)発売の6月号ではリップサービスの大容量バニティポーチが付いてくるよ!!

定価:本体657円+税 毎月17日発売♥
好評発売中!!

STAFF
PUBLISHER
Shigeho Mori

CHIEF EDITOR
Fumie Goto

EDITORS
Tomomi Okudaira, Shioka Soga

ASSISTANT EDITOR
Hitomi Yamazaki

PARTIAL ART DIRECTION
slash

DESIGNERS
slash、midoriya、Ayako Kondo、AandA、Ark design、Shigeyuki Ichihara、Hideki Kanda、Akiko Yahata、Yumi Suzuki (RIDE MEDIA&DESIGNE)

ADVERTISING MANAGER
Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REP
Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa (SUNROLE)

ADVERTISING SUPERVISOR
Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE
Kensei Oyamada, Yukie Osada

ADVERTISING ADMINISTRATOR
Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKER
Shinichiro Hata (Sanei Process)

PREPRESS MANAGER
Makoto Baba (Sanei Process)

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行/インフォレストパブリッシング株式会社
発売/インフォレスト株式会社
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3353(編集部)
発行日/2014年5月10日
印刷所/共同印刷株式会社

姉agehaSTAFF募集!!

編集スタッフ、編集アシスタント、デザイナー、ライター、カメラマンなど姉agehaを一緒に作ってくれる方
自己PR、作品などを同封のうえ下記の住所までお送りください。
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5 麹町シルクビル6F 姉ageha編集部「スタッフ募集」係
☎03-5210-3353(編集部)

♥撮影協力店リスト♥

あ
お姉さん百貨店
http://aneageha.com/

か
KariAng 03-6434-5201
東京都渋谷区神宮前1-4-16 神宮前M-SQUARE B1

GROWZE 03-3403-0090
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F

さ
CIEL BY LIP SERVICE 03-6824-9421
東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F

sugar 025-228-4747
http://www.sugar-net.com/

JURIANO JURRIE 03-6824-9421
東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F

Delyle NOIR 渋谷109店 03-3477-5053
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F

た
トコパシフィック 03-5411-0589
東京都港区南青山3-18-17 十八番館ビル3F

は
BRAND OFF 銀座本店 03-6274-0039
東京都中央区銀座5丁目7-2 三愛ドリームセンターB1・2F 6・7F

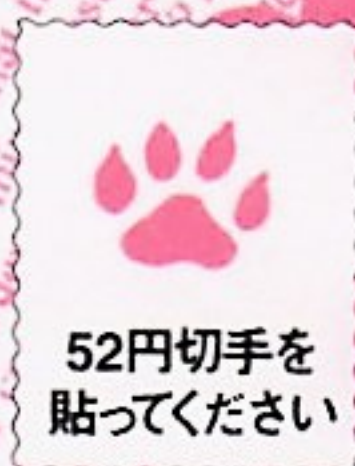
ら
PRISILA(プリシラ) 078-671-6722
兵庫県神戸市兵庫区西仲町1-18

リゼクシー 渋谷109店 03-3477-5098
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

LIP SERVICE 03-6824-9421
東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて消費税(8%)込みの総額表示にて記載しております。

POST CARD

52円切手を貼ってください

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ 5月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　）

お姉さんアゲハは毎号買っていますか？

1. 毎号（2カ月に1回） 2. 内容によってときどき 3. 発売日を忘れるのでときどき
4. 見かけたら 5. 初めて 6. その他（　　）

お姉さんアゲハはどこで買いましたか？

1. 書店 2. コンビニ 3. その他（　　）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／agehaを買っているからなど）

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　）円

Q6 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q8 ネットショッピングを利用されますか？

□頻繁に（月1回以上）　□よく（3カ月に1回以上）　□たまに（半年に1回以上）
□気が向けば（年に1回とか）　□利用しない　□利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらいお買い物をされますか？　月（　　　　）円くらい

Q10 行ったことのあるエステ（施術内容）を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは？（複数回答可）

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤